

"ให้ลืมตาทำ เคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ให้รู้ ตาก็ไม่ต้องบังคับให้มันหลับ มันจึงเป็นการปฏิบัติธรรมกับธรรมชาติ และมันก็รู้กับธรรมชาติจริงๆ"

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

ลืมตาเคลื่อนไหว ใจฮู้ซื่อๆ

คือ..หลวงพ่อเทียน

พุทธยานันทภิกขุ

ลืมตาเคลื่อนไหว
ใจฮู้ซื่อๆ
คือ...หลวงพ่อเทียน

โดย พระพุทธยานันทภิกขุ (หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโท)
วัดพระธาตุแสงเทียน

บรรณาธิการ : สมคิด มหิศยา
ปกและรูปเล่ม : สมใจ สิงห์สา, ปิยะ ณ บางช้าง
พิสูจน์อักษร : ภคมน สุรดิฐนันท์
จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งแรก : มกราคม ๒๕๕๕

พิมพ์ที่ : หจก. ธนาพริ้นติ้ง
๑๒๕๒ ซ.สุขุมวิท ๑๐๑/๑ ถ.สุขุมวิท แขวงบางจาก
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐ โทร ๐๒-๗๔๓-๙๐๖๘-๙

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย : กัลยาณมิตรผู้มีจิตศรัทธาเพื่อน้อมเป็นอาจาริยบูชา หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

จัดทำโดย : คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจโครงการอาจาริยบูชา
๑๐๐ ปีชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
www.luangporteean.net

บอกเล่า

หนังสือเล่มนี้ เกิดจากความตั้งใจที่แน่วแน่ของพระพุทธยานันทภิกขุ (หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโท) ที่ประสงค์ให้คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจ เพื่อโครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปีชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ จัดพิมพ์ให้แล้วเสร็จทันงาน “เทียนธรรมรำลึก” ประจำปี ๒๕๕๕ ณ วัดทับมิ่งขวัญ จ.เลย เพื่อน้อมเป็นอาจาริยบูชาแด่พระธรรมดาผู้เป็นปรมาจารย์แห่งการเจริญสติ คือ หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เนื่องในโอกาสปิดงานโครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาลฯ

หลังจากที่ได้กราบเรียนหลวงพ่อว่า อยากทำหนังสือเนื่องในวาระปิดงานโครงการอาจาริยบูชา จึงขอให้ท่านเขียนบทความให้สักหนึ่งเรื่อง หลวงพ่อท่านได้เมตตาส่งบทความ “ ลืมตาเคลื่อนไหว ใจฮู้ซื่อๆ คือ..หลวงพ่อเทียน” มาให้ในเวลาอันรวดเร็ว แม้ท่านจะมีงานล้นมือในขณะนั้น หลังจากอ่านต้นฉบับแบบรวดเดียวจบ จึงเห็นสมควรว่าจะต้องหาทางระดมทุนจัดพิมพ์งานเขียนอันมีค่านี้ เพื่อให้ผู้ที่สนใจแนวทางการเจริญสติแนวเคลื่อนไหวได้มีโอกาสพิจารณาและศึกษาในข้ออรรถ ข้อธรรม ที่หลวงพ่อท่านได้ถ่ายทอดธรรมะผ่านเรื่องเล่าด้วยภาษาสั้นๆง่ายๆ ตรงไป ตรงมา ชวนคิด ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเมื่อผู้ใดตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

ท่านก็จะเอาใจใส่โดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย พร้อมทั้งเป็นกัลยาณมิตรให้กับลูกศิษย์ทุกเพศทุกวัย เพื่อมิให้ศิษย์เหล่านั้นเสียเวลา ท่านมักกล่าวอยู่เสมอว่า “ผู้ปฏิบัติธรรมคือผู้ไม่ประมาท ที่ใดมีผู้ไม่ประมาทมาก ที่นั่นจะมีแต่ความสงบ”

คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจ โครงการอาจาริยบูชา วาระ ๑๐๐ ปีชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ขอน้อมกราบขอบพระคุณพระพุทธยานันทภิกขุ (หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโท) เป็นอย่างสูง ที่ท่านได้เมตตาอนุเคราะห์มอบต้นฉบับงานชิ้นนี้ เพื่อจัดพิมพ์เป็นอาจาริยบูชาเนื่องในวาระที่เป็นมิ่งมงคลครั้งนี้

ณ โอกาสนี้จึงขออนุโมทนาสาธุในบุญกุศลและขอขอบพระคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่ได้มีส่วนช่วยเหลือให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงทุกประการ

คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจ โครงการอาจาริยบูชา
๑๐๐ ปีชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

จากใจ

หนังสือ "ลืมตาเคลื่อนไหว ใจฮู้ซื่อๆ คือ..หลวงพ่อเทียน" เขียนโดย พระพุทธยานันทภิกขุ

จัดทำขึ้นเพื่อน้อมถวายเป็น พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชาและอาจริยบูชา แด่ หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติ และเนื่องในโอกาสที่หลวงพ่อมหาดิเรก มีอายุครบ ๖๐ ปี เมื่อ วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๔ คณะลูกศิษย์จึงพร้อมใจร่วมแรงร่วมใจกัน จัดหาทุนทรัพย์จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม แจกเป็นธรรมทาน เพื่อตอบแทนพระคุณของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ที่เมตตาเสียสละทั้งแรงกายแรงใจ อุทิศตนเองอย่างจริงใจและจริงจัง ในงานเผยแพร่สืบทอดต่อยอดพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งอบรมศิษยานุศิษย์จำนวนมากมาย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

หลวงพ่อท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่มีเมตตา ใจดี สนใจเรื่องสุขภาพกายและใจ ห่วงใยและคอยให้กำลังใจในการปฏิบัติ คอยเฝ้าติดตามอยู่ห่างๆตลอดเวลา การพูดและการสอนของท่านนุ่มนวลและลุ่มลึก อะลุ่มอล่วย ปรับเปลี่ยนไปตามสภาพทางร่างกายและจิตใจ ของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้ทดลองเรียนรู้และศึกษาด้วยตนเองก่อน จะไม่ชี้แนะว่า ทำแบบนี้ถูกแบบนี้ไม่ถูก สามารถพูดคุย สอบถามเรื่องการปฏิบัติที่ยังสงสัยอยู่ ได้ทุกโอกาส เป็น

กันเอง พร้อมทั้งยังช่วยยกระดับจิตวิญญาณ และปรารถนา ให้ลูกศิษย์ทุกคน อยู่อย่างไม่มีทุกข์ ดังถ้อยคำของหลวงพ่อท่านกล่าวว่า "จงอยู่อย่างผู้รู้ อย่าอยู่อย่างผู้ร้าย ใจจะสงบสุข"

ที่สุดนี้ คณะลูกศิษย์ขอนอบน้อม กราบขอขมาขอลาโทษต่อหลวงพ่อมหาดิเรก ในสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว ทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งที่รู้ก็ดี ไม่รู้ก็ดี ขอท่านจงโปรดอโหสิกรรม และขออนุโมทนาสาธุบุญกุศลแก่ท่านเจ้าภาพทั้งหลาย คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจโครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปีชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ และผู้อ่านทุกท่าน จงบังเกิดดวงตาเห็นธรรม บรรลุธรรมอย่างง่ายดาย สูงสุดนิพพานธรรม สาธุ สาธุ สาธุ ...

คณะศิษย์ ชมรมคนเพียรในเฟซบุ๊ค

๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เว็บไซต์วัดป่าพุทธยานันโท

www.buddhayanando.com



ลืมตาเคลื่อนไหว ใจฮู้ซื่อๆ

คือ...หลวงพ่อเทียน

ภาพถ่ายหลวงพ่อเทียน: ทวีเกียรติ โตจำเริญ



วันนี้ในช่วงเช้า เรามานั่งปฏิบัติรวมกัน เพื่อให้มีเวลาเก็บตัวกับการปฏิบัติได้นานๆ ถ้าว่าง อาตมาก็มานั่งปฏิบัติร่วมด้วย เพื่อเป็นกำลังใจให้คนมาปฏิบัติใหม่ และในช่วงนั่งปฏิบัติร่วมกันแบบนี้ ทำให้ทุกคนเป็นกำลังใจของกันและกัน สามารถนั่งปฏิบัติได้นานๆ นี่คือผลดีของการเจริญสติร่วมกัน

เมื่อนั่งทำร่วมกันแบบนี้ ทำให้เห็นผู้ปฏิบัติได้ง่าย ใครชอบคุยกัน ก็เกิดหิริโอตตัปปะได้บ้าง ก็ถือว่าช่วยไล่กิเลสหยาบๆ ให้กันได้ แต่บางคน นั่งปฏิบัติร่วมกับคนอื่นแท้ๆ ก็ยังเผลอหลับได้เช่นกัน เห็นบางคนนั่งหลับตา ก็คอยเตือนกัน สะกิดกันไม่ให้นั่งหลับตา แต่เราก็ไม่ได้ห้ามหลับ แต่ว่าเตือนกันให้รู้ ว่าช่วงไหนควรหลับตา ช่วงไหนไม่ควรหลับตา



ภาพประกอบจากหนังสือ
"ผ่าโลก เปิดสัจธรรม"

อาตมาเคยต่อสู้กับเรื่องนี้มามาก และนานมากด้วย ก่อนที่จะเลิกสงสัยเรื่องหลับตาได้ มันก็เกิดสติ สะกิดใจคิดว่า *"เอ.. เราจะเลิกเรื่องหลับตาภาวนาได้อย่างไร คอยคิดหาเหตุหาผล หาวิธีการมาเรื่อยๆ เพราะเราเคยนั่งหลับตาภาวนาด้วยวิธีการต่าง ๆ มาหลายแบบ เมื่อมานึกถึงเหตุผลท่าน หลวงพ่อเทียนมักพูดเตือนเราบ่อยๆ ว่าเวลาไปทำงาน เราหลับตาทำหรือลืมตาทำ ก็มีคนหลาย ๆ คน ที่เขาคิดค้านหลวงพ่อเทียนอยู่ในใจ เพราะกรรมฐานแทบทุกตระกูล ทุกวิธีการต้องนั่งหลับตานะ แต่ตระกูลหลวงพ่อเทียนนี้ ทำไมต้องลืมตา?"*

เหตุผลการลืมตาภาวนา แบบหลวงพ่อเทียน



มีตัวอย่างเล็กๆ ที่หลวงพ่อท่านนำมาเล่าให้ฟังหลายครั้งว่า มีลูกศิษย์ของสายภาวนาพุทโธคนหนึ่ง ทำงานไฟฟ้าอยู่ที่เขื่อนน้ำพอง ได้ข่าวชื่อเสียงของหลวงพ่อ เรื่องการสอนวิปัสสนาแบบลืมตา ก็อยากมาถามว่ามีเหตุผลอะไร เพราะการภาวนาทุกตระกูลเขาหลับตากันทั้งนั้น ทำไมหลวงพ่อให้ลืมตา ตอนนั้นหลวงพ่อแวะไปจำวัดอยู่ที่วัดโมกข์ขอนแก่น เขาถามหลวงพ่อว่า *“ท่านเป็นพระวิปัสสนาใช่ไหม?”* หลวงพ่อตอบเขาว่า *“ก็ไม่ใช่พระวิปัสสนาที่เก่งกล้าอะไรหรอก แต่ก็พอรู้เรื่องวิปัสสนาเท่านั้นเอง แต่ก็แนะนำกันได้ ถ้าต้องการรู้เรื่องนี้”*

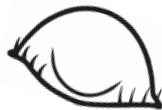
“ ผมอยากทราบว่า ที่หลวงพ่อสอนให้นั่งลืมตาภาวนา มันมีผลดีอย่างไรผลเสียอย่างไร หลวงพ่อก็ย้อนถามว่า โยมปฏิบัติแบบไหนมาละ “อ้อ? ผมก็ใช้ พุทโธมาตลอดครับ?” “โยมทำแบบไหนลองทำให้หลวงพ่อดูหน่อยซิ? แต่ว่า ก่อนที่โยมจะลงมือ โยมต้องเอาของที่มีค่าในตัวออกก่อน ของอะไรก็ตาม ที่มีค่าเอาออกมากองข้างหน้าให้หมด เพราะวิปัสสนาจะได้เข้าเร็ว”

เขาก็ทำตามอย่างเชื่อง่าย เริ่มปลดเอานาฬิกาแว่นตา สร้อยคอพระเครื่อง กระเป๋าเงิน เอาออกมากองรวมกันไว้ข้างหน้า หลวงพ่อก็บอกว่า *“เอ้า? โยม เคยนั่งพุทโธอย่างไร ก็เริ่มได้เลย”* เขาก็เริ่มยกขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง มือขวาทับมือซ้าย กำหนดลมหายใจหลับตา กำหนดสูดลมหายใจเข้า ภาวนาว่าพุท..... เมื่อหายใจออกพร้อมกับภาวนาว่าโธ........ หลวงพ่อก็ปล่อยให้เขานั่งทำไปได้ประมาณห้านาที หลวงพ่อก็บอกว่า *“เอ้า..ลืมตาได้แล้ว รู้สึกเป็นไง?”*

หลวงพ่อถามว่า *“สมบัติที่กองอยู่ข้างหน้าของคุณ มันหายไปไหนหมดหละ?”* *“ไม่รู้ขอรับ?”* *“เอ้า? ทีนี้ นั่งลืมตาเฉยๆ แล้วยกมือแบบนี้”* หลวงพ่อก็ถือโอกาสแนะวิธียกมือสร้างจังหวะจนเขาจำได้ และให้ทำไปเรื่อยๆ ขณะที่เขาลืมตายกมือนั่นเอง หลวงพ่อก็ค่อย ๆ เอามือ เคลื่อนเอาของที่ย้ายจากข้างหน้า ขณะที่เขานั่งหลับตา โดยย้ายมาไว้ข้างหลัง และย้ายจากข้างหลังมาไว้ข้างหน้าให้เขาเห็นทุกขั้นตอน แล้วท่านก็ถามว่า *“ตอนนี้รู้หรือยังว่าของมันหายไปไหน?”*

“ รู้แล้วครับ?” “ รู้ได้ไง?” “เพราะ ผมลืมตาครับ?” หลวงพ่อก็ถือโอกาสสอนเขาทันทีว่า *“หลับตาแล้วมันไม่รู้อะไร กับลืมตาแล้วมันรู้ อันไหนจะดีกว่ากันโยม?”* ท่านก็ชี้ให้เห็นตรงๆ แทงคำถามเข้าตรงๆ เลยทีเดียว ตั้งแต่นั้นมา โยมคนนั้นก็มาหาหลวงพ่อทุกวัน เริ่มมาเรียนรู้วิปัสสนาแบบลืมตาตั้งแต่นั้นมา ต่อมา

พระเครื่องรางของขลังต่างๆอะไรต่าง ๆ ค่อย ๆ หลุดไปทีละอย่างสองอย่าง เมื่อเข้าใจการปฏิบัติดีขึ้นแล้ว สุดท้ายเขาได้สมาทานปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวกับหลวงพ่อตลอดมา



การหลับตาทำงาน
เป็นกิจกรรมของความลึกลับมิใช่ลึกซึ้ง

สำหรับอาตมาเอง ตัวอย่างเพียงเท่านี้ ก็ยังไม่ชัดเจนพอที่จะมาหักล้างเหตุผลของตนเองได้ ก็พยายามค้นหาคำตอบที่ชัดเจนกว่านี้ต่อไปเรื่อยๆ เพราะว่ามันเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและติดยึดมายาวนานมากๆ การติดการหลับตาภาวนารูปแบบต่างๆ คิดว่าไม่ใช่เป็นเพียงอาตมาเท่านั้น คนอื่นๆ ส่วนมาก ก็เป็นเหมือนกัน

ในเวลาต่อมา อาตมาก็ได้ข้อคิดที่แยบยลอันหนึ่งที่คิดได้เองคือว่า คนทั่วไปเวลาจะทำกิจกรรมอะไรลึกลับที่ไม่ค่อยดี หรือเป็นอกุศล มักจะทำในที่ลับ แอบทำในห้องปกปิด ปิดหน้าต่างประตูอย่างแน่นหนายังไม่พอนะ ยังต้องล๊อกกลอนอีกต่างหากด้วย เพราะเกรงว่าคนอื่นจะมาเห็น จะเป็นกิจกรรมอะไรก็ตามแหละ ในตัวของเราโดยธรรมชาติ จะมีทวารหรือประตูชีวิตอยู่หกช่องใช่มั๊ย? คือประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น ประตูกายประตูใจ ทีนี้ถ้าเราเปิดประตูตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ให้มันโล่งสว่าง

ทั้งหมด จิตของเรามันจะคิดไปไม่ถนัด ถ้าเราจำเป็นต้องใช้ความคิด เรามักหลับตา เพื่อปิดประตูบางช่อง เราจะคิดปรุงแต่งได้ดีมาก ถ้าจะให้สงบก็สงบได้ลึก

เราลองทำดูเองก็ได้ หลับตานั่งลงในที่เงียบๆ แล้วค่อยๆ ปิดการรับรู้ลงทีละประตูๆ อาตมาชอบตรวจสอบเรื่องที่ตนเองสงสัยบ่อยๆ จนกว่าจะได้คำตอบชัดเจนแล้วค่อยตัดสินใจ

เป็นที่น่าสังเกตว่า กิจกรรมใดๆที่ลึกลับเช่นการทำชั่วทั้งหลายนี่ คนมักจะปิดประตูทำ แต่ถ้าเปิดประตูทำแล้วไม่ถนัดที่จะทำ มันน่าจะเป็นสัญชาตญาณอะไรบางอย่าง

อาตมาตรวจสอบแล้วตรวจสอบอีก วิธีตรวจสอบแบบง่ายๆ ก็คือลองหลับตาทำดูทั้งสองอย่างๆละครึ่งชั่วโมง คือลืมตาทำครึ่งชั่วโมง หลับตาทำครึ่งชั่วโมง แล้วคอยเฝ้าสังเกตว่า ในช่วงที่หลับตาทำ มีอะไรเกิดขึ้นในใจบ้างไหม? และในช่วงลืมตาทำ มีอะไรเกิดขึ้นในใจบ้าง คือรักษาสติให้ดี ไม่บังคับให้สงบ ให้เป็นธรรมชาติ หลับตาก็หลับตาแบบธรรมชาติ ลืมตาก็ลืมตาแบบธรรมชาติ แล้วก็ตรวจสอบดูใจว่าระหว่างหลับตากับลืมตาทำ เกิดเรื่องคิดที่ปรากฏตัวเข้ามาในจิตใจ อันไหนมันมากกว่า แล้วเรื่องไหนจริง เรื่องไหนไม่จริง ตรวจสอบเช็คแล้วเช็คอีกหลายรอบๆ จนกระทั่งเห็นผลชัดเจนว่า “โอ...เป็นอย่างนี้นี่เอง” แล้วเราก็ได้ข้อสรุปที่แน่นอน ไม่ต้องไปเชื่อใครก็ได้

อีกตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายๆ เคยสังเกตพระพุทธรูปบ้างมั๊ย? ถ้าสร้างถูกต้องตามพุทธลักษณะ พระพุทธรูปนั้นจะไม่หลับตา จะลืมตาทุกองค์ไป ถ้าพระพุทธรูปถูกสร้างแบบหลับตา ถือว่าสร้างผิดพุทธลักษณะ

บางคนก็ว่าเรื่องหลับตาภาวนาหรือลืมตาทำ ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ท่านบอกว่า ให้หลับข้างนอก แล้วรักษาข้างในให้ตื่นไว้ต่างหาก เขาก็มีเหตุผลของเขานะ แต่เราก็ฟังไว้ ถ้าเราทำให้มันตื่นทั้งข้างนอกข้างในไม่ดีกว่าหรือ เพราะว่าทั้งหลับตาหรือไม่หลับตามันเป็นรูปธรรมเหมือนกัน เอารูปธรรมที่เห็นๆกันไว้ก่อน ซึ่งมันไม่มีผิดและไม่อะไรถูกหมดทั้งสองอย่าง แต่การไม่หลับตาเดินทางน่าจะง่ายกว่าการหลับตาเดินทางแน่นอน

หลักความจริงก็คือว่า อะไรก็ตามที่ครูบาอาจารย์ ท่านว่าไว้ มันจะต้องมีเหตุผลอะไรสักอย่าง แต่เราอาจจะเข้าใจไม่ถึงเท่านั้นเอง ควรเชื่อและทำการพิสูจน์ด้วยสติปัญญาของเราเต็มที่ค่อยวิเคราะห์เจาะลึกลงไป ว่าทำไม ท่านจึงให้อย่างนั้น พยายามทำการพิสูจน์หลายๆ รอบ จนกว่าจะได้คำตอบที่ถูกต้อง ถ้าสติปัญญาของเรายังไม่เติบโต เราก็จะต้องทนทำและทำทนไปเรื่อยๆก่อน

หลับตาภาวนาเป็นการทำความสงบ แบบไม่อยากสงบ

ถ้าวันหนึ่งสติปัญญาที่เราทำมา มันเติบโตมากพอ มันก็จะได้คำตอบข้างในเราเอง

หลวงพ่อเทียน ท่านมักจะใช้อีกสำนวนหนึ่งว่า *"สงบแบบไม่อยากสงบ" "รู้แบบไม่อยากรู้"* อาตมาเคยเอามานั่งวิเคราะห์ดูว่า ท่านหมายความว่าอย่างไร หรือ สงบแบบไม่อยากสงบ รู้แบบไม่อยากรู้ทุกคำพูดของหลวงพ่อเทียน อาตมาจะพยายามค้นหาความหมายที่แท้จริงให้ได้ เพราะว่าท่านบอกว่าท่านไม่รู้หนังสือ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ท่านพูดมันต้องออกมาจากส่วนลึกของใจจริงๆ และสิ่งที่ออกมาจากใจจริงๆ ไม่ใช่คำพูดที่ผ่านความคิด หรือคำพูดที่คิดขึ้นขณะนั้นๆ แต่ต้องเป็นสภาวธรรม ที่ปรากฏชัดแจ่มชัดอยู่แล้วตลอดเวลา อาตมาเฝ้าดูสภาวธรรมนั้นๆ ในตนเองอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นทุกครั้งที่คำพูดผ่านหูเข้ามา ก็จะพยายามเก็บเอามาพิจารณาจนเห็นความหมายที่แท้จริง แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดมีในตนเองเสมอๆ ดังนั้น คำว่า *"สงบแบบไม่อยากสงบและรู้แบบไม่อยากรู้"* มีความหมายว่าอย่างไร เราลองมาฟังการวิเคราะห์ลองดู

เรานั่งทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบ เราต้องสงบได้ทั้งกาย ทั้งจิต และอุปธิ(กิเลส) ในเวลาเดียวกัน แต่เวลาทำจริงๆแล้ว เราพยายามทำกายภายนอกคือท่าทีที่นั่งให้สงบ แต่กายภายในคือความรู้สึกภายในกายมันไม่สงบเอาเลย ขณะนั่งในท่าขัดสมาธิตั้งตรงดิ่งนั้น ใครก็เคยทำกันมาทั้งนั้น และก็ต้องยอมรับความจริงกันตรงๆว่า ตลอดเวลาที่นั่งท่านั้น ภายในกายมันไม่เคยสงบเลยตั้งแต่นาทีแรกที่ลงมือนั่ง โดยเฉพาะคนฝึกใหม่ ภายในกายมันเต็มไปด้วยความรู้สึกปวดเมื่อย ขัดยอก กดเกร็ง เคร่งเครียดตลอดเวลา แต่เราก็ทนทำไปเรื่อยๆ ทั้งๆที่มันไม่สงบจริงๆ

ความรู้สึกทางใจหรือก็ไม่ธรรมดาเหมือนกัน เมื่อกายมันเจ็บปวดเป็นทุกข์ จิตใจก็ต้องรับรู้ และเสวยทุกขเวทนาของกายไปด้วยแน่นอน แล้วจิตก็ไม่สงบ อุปธิคือ อาการเก็บกดเครียดขุ่นความไม่พอใจ อึดอัดขัดเคือง ก็ต้องเกิดแน่นอน เว้นไว้แต่ท่านที่ทนทำ และทำทนจนชำนาญแล้ว อาจจะไม่สนใจอาการเหล่านี้เลยก็ได้ แต่ก็มิใช่ว่าจะสงบจะพบกับความสงบเสมอไป ซึ่งท่านเหล่านี้มีจำนวนน้อยมาก ก็ยกเว้นไป อาจจะมีได้ แต่ก็น้อยมาก **ดังนั้น การทำแบบนี้ จึงเป็นอาการสงบแบบไม่สงบอยู่ตลอดเวลา คือทำท่าอยากสงบแต่ภายนอก แต่อาการที่ทำนั้น ความรู้สึกภายในกายและใจมันได้เกิดวิกฤตอย่างรุนแรงแบบต่อเนื่อง เพราะได้สร้างความไม่สงบจำนวนมากมายให้เกิดขึ้นทั้งทางกาย ใจและกิเลสมันไม่ก่อเกิดกายวิเวก จิตวิเวก และอุปธิวิเวกแม้แต่น้อยเลย**

สำนวนที่สองที่ว่า *“รู้แบบไม่อยากรู้”* คือเมื่อลงมือปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติพยายามจะรู้นั้นรู้นี้ เมื่อไม่มันเกิดไม่รู้ตามต้องการ ก็ไม่อยากทำ ก็เบื่อหน่ายเลิกละไป ความจริงที่ถูกต้องแล้ว *“ท่านให้รู้เท่าที่มันรู้ อย่าไปอยากรู้เกินที่อาการมันมาให้รู้ แต่เราไปอยากรู้ในสิ่งที่ไม่ควรจะรู้ มันก็เลยเป็นอาการรู้แบบไม่อยากรู้”*

สำนวนยอดนิยมของหลวงพ่อ

อีกสำนวนหนึ่งที่ท่านหลวงพ่อนำมาพูดบ่อยๆ ที่ว่า ***“จิตมนุษย์นี่กลอกกลับได้ไว ดุจมีลานไขในตน เราท่านทุกคน ควรยลจิตหมุนมาแต่ทางข้างดี เมื่อจิตหมุนไปในทางข้างกีย์(โลกีย์ หรือกิเลส) ธรรมที่มีก็จักหนี จักหน่ายหายสูญ อธรรมเข้าครอบงำ ความระยำสัมบูรณ์ ก็ปลิ้นปลอกหลอกตน”***

ที่มาของกลอนบทนี้ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ ได้แต่งขึ้นเอง หรือนำมาจากที่อื่น ผู้พูดเองก็ไม่แน่ใจ เพราะสมัยนั้น เป็นสมัยแห่งการการต่อสู้ในระหว่างความแตกต่างทางลัทธินิกายอย่างแหลมคมและรุนแรง แต่เป็นการต่อสู้ด้วยการใช้ปัญญาเป็นอาวุธ โดยผ่านการสื่อสาร ทางข้อเขียน บทความ และธรรมภาษิตต่างๆที่ผลิตขึ้นมามากมายสมัยนั้น เขาเรียกว่า กระทบกระแทกโจมตีด้วยธรรมาวุธ ประหัตประหารกันด้วยสติปัญญา

หลวงพ่อเทียนท่าน ก็จำมาใช้เป็นบางส่วน ที่ท่านนำมาอ้างบ่อยก็บทนี้แหละ เพราะฉะนั้น คำว่า

“ธรรมที่มีก็จักหนีจักหน่ายหายสูญ” สำนวนนี้ ท่านยกมากล่าวบ่อยๆ เพื่อต้องการปรามพระนักปฏิบัติ ที่ทำภาวนาลาภมีเจตนาแอบแฝง ไม่ได้ภาวนาเพื่อละกิเลส แต่เพื่อสั่งสมกองกิเลส เพื่อความกำหนัดยินดีในลาภสักการะซ่อนเร้นอยู่ภายใน ในบรรดานักบวชที่มาเรียนรู้ปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียน จำพวกที่แอบเข้ามาแสวงลาภทั้งโดยตรงและโดยอ้อมก็มีเยอะ โดยอ้อมหมายถึง ตอนแรกๆก็ตั้งใจปฏิบัติเอาจริงเอาเพื่อการละกิเลสจริงๆ แต่เนื่องจากอุดมการณ์ในการพ้นทุกข์ไม่เข้มแข็ง เมื่อได้เข้าใจธรรมระดับระดับหนึ่งพอพูดได้คุยได้ ช่างพูดเข้าใจพูดให้ถูกใจคนฟัง ต่อมาลาภสักการะก็เริ่มเกิด บางท่านถึงกับไหลมาเทมาเลยทีเดียว

ด้วยเหตุที่ไม่หนักแน่นในอุดมการณ์เพื่อการชำระกิเลสอย่างจริงใจ และประกอบกับกิเลสและอาสวะภายในใจยังเต็มคราบอยู่ ที่ภาวนาจนเกิดปัญญาระดับหนึ่ง ก็เป็นปัญญาของวิปัสสนูมากกว่าวิปัสสนาปัญญาจริงๆ เมื่อติดวิปัสสนู แต่ตัวเองก็ไม่สามารถออกเองได้ และคนเป็นวิปัสสนูขั้นละเอียดมาก มักจะปฏิเสธครูอาจารย์ของตนเอง หรือตำหนิ หรือวิพากษ์วิจารณ์ครูอาจารย์องค์อื่นๆว่า เก่งสู้ตนเองไม่ได้ หรือปฏิบัติไม่เคร่งขัดเกลาเหมือนตน ในที่สุดก็ไม่มีอาจารย์คนไหนสนใจที่จะช่วยแก้ไข ก็ปล่อยตามเลย เมื่อสร้างกรรมเวรใส่ตนเองมากๆ ถึงระดับหนึ่ง วิปัสสนู

เสื่อม ตนเองก็เสื่อมไปด้วย หลวงพ่อเทียนจึงยกสำนวนกลอนตรงนี้มากล่าวบ่อยๆ เพื่อป้องปรามพระนักปฏิบัติพวกนี้ แต่ก็ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง จนกลายเป็นเรื่องธรรมดาไป บางคนก็สึกหาลาเพศไป บางคนก็เจ็บป่วยถาวร บางคนก็ตายไปเพราะวิบากกรรมเล่นงาน เหมือนกับว่าสำนวนนี้เป็นคำสาปแช่งของครูบาอาจารย์เลยทีเดียว นี่คือเหตุผลที่หลวงพ่อนำมาใช้บ่อยๆ

แต่ลึกๆ ท่านหมายถึงธรรมะที่ไม่ได้เกิดจากศรัทธาและปัญญาของตนเอง ธรรมะนั้นเกิดเพราะการเรียนแบบหรือจดจำนำมาใช้ โดยปราศจากการพิสูจน์ด้วยสติปัญญาของตนเอง มันก็จืดจางหายไปได้ไว บางคนมีจิตวิทยาสูงเรียนมาเยอะอ่านมาเยอะก็มีศิลปะในการซ่อนเร้นตัวเองได้นานหน่อย แต่ในที่สุดก็เสื่อมอยู่ดี

ส่วนธรรมะที่แท้นั้น ก็คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งกายและใจ ที่เราสัมผัสได้ด้วยศรัทธาและปัญญาของเรา คือธรรมที่มีในตัวเรา เราสัมผัสธรรมนั้นได้เอง ไม่ใช่ธรรมะหรือหัวข้อธรรมที่เราคิดค้นขึ้นมาจากความทรงจำ แต่เกิดจากการปฏิบัติอย่างจริงจัง ตั้งใจ ต่อเนื่อง และถูกต้อง คอยแก้ไขขัดเกลาตนเองอยู่อย่างเสมอต้นเสมอปลาย ไม่คิดประมาทหรือลบหลู่ครูอาจารย์ ยกย่องเชิดชูให้เกียรติครูอาจารย์อยู่ในใจอย่างสูงเสมอ ท่านเหล่านี้จะไม่ถูกลาภสักการะครอบงำ ไม่หลงตนไม่ลืมตัวได้ง่ายๆ เพราะลาภสักการะย่อมฆ่าได้เฉพาะคนชั่วเท่านั้น

อีกอย่างหนึ่ง หลวงพ่อท่านเรียกธรรมะแบบนี้ว่า “วิปัสสนึก วิปัสสคิดทั้งนั้นไม่ใช่วิปัสสนาปัญญา เพราะนึกคิดขึ้นมาตามสิ่งที่ตนเคยเล่าเรียน เคยจดเคยจำมาทั้งนั้น มันไม่ได้ปลูกฝังลงในจิตสำนึกที่แท้จริงของเรา เพราะมันคือความทรงจำ แต่สิ่งที่เรากำลังทำอยู่ รู้อยู่นี่ มันมีอยู่จริงๆ มันสัมผัสได้จริงๆ แต่พอเราลืมสติปั๊บ ธรรมที่มีคือสติที่เราระลึกได้เยอะๆ พอได้สติอีกครั้ง ธรรมที่มีก็กลับมาอีก พอเผลอสติปั๊บธรรมที่มีก็หายไปอีก เราจึงต้องไม่ประมาทอยู่เสมอๆ

หลับตาภาวนานิยม จนกลายเป็นวัฒนธรรมของภาวนา แต่มิใช่สัจธรรม

เราทั้งหลายได้ดำรงชีวิตอยู่ในวัฒนธรรม บนพื้นฐานของสมาธิแบบหลับตามาโดยตลอดตั้งแต่บรรพบุรุษของเรา เราพึ่งมาได้ยินได้ฟังเรื่องสมาธิแบบลืมตาแบบชัดๆ ในสมัยของหลวงพ่อเทียนนี่เอง ก่อนหน้านั้น ไม่เคยมีอาจารย์กรรมฐานองค์ไหนๆกล้าพูดถึงเรื่องนี้อย่างอาจหาญท้าทาย เพราะฉะนั้นตรงนี้คือความมหัศจรรย์ กล้าพูด กล้าพิสูจน์ให้เห็นความจริงของหลวงพ่อเทียน อาตมาเอง เคยนั่งคุยกับหลวงพ่อเทียนแบบพ่อกับลูก เราก็แอบ

สังเกตดวงตาของท่าน สายตาและดวงตาของท่านนั้นกลมกลิ้งใสสะอาดจริงๆ ตาของท่านจะตื่นโพรงเต็มที่เลยนะไม่เหมือนดวงตาของคนทั่วไป อาตมาจะสังเกตมาก เวลาท่านพูดด้วยอาการยืนยันความจริงที่ท่านมีในใจ ดวงตาของท่านแทบถลนออกนอกเบ้าเลยนะ เวลาท่านจะชี้ จี้จุดสำคัญอะไรบางอย่างที่ท่านต้องการเน้น



อาตมาขอโยงไปถึงเรื่องของท่านโพธิธรรม หรือปรมาจารย์จีนตั๊กม้ออีกครั้ง ใครเคยเห็นรูปของท่านโพธิธรรม ในหนังสือการ์ตูนบ้างมั๊ย เราจะสังเกตเห็นว่า ลูกตาของท่านจะถลนออกมานอกเบ้าเลยนะ สังเกตไหม ทีนี้มาดูประวัติของทั้งสองท่านก็คล้ายๆ มากกันนะ

http://www.abhakara.com/webboard/index.php?topic=197.0

บุคคลต้นเหตุของการลืมตาภาวนา

ขอนอกเรื่องหน่อยนะ ตอนที่ท่านโพธิธรรมเดินทางไปเผยแผ่ธรรมะที่ประเทศจีน หลังพุทธปรินิพพาน ๘๐๐ ปี การสอนกรรมฐานแบบพุทธ ก็มีมาอยู่ก่อนหน้าแล้วประมาณ ๖๐๐ ปี แต่เป็นพุทธศาสนาผสมผสานไปกับแบบแผน ขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิมของจีน พอท่านโพธิธรรมนำกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวเข้าไปเข้าไปเผยแพร่ในจีน คำสอนของท่านคล้ายๆ คำสอนพ่อเทียนมากเลย คือเน้นให้เข้าใจตนเอง โดยผ่านการตามรู้การเคลื่อนไหวของกายและใจแบบไม่หลับตา

อาตมาอ่านหนังสือของท่านและแปลภาษาออกมาเป็นภาษาไทยเล่มหนึ่ง ก็ได้รู้ประวัติว่า ท่านเข้าไปเผยแพร่กรรมฐานเรื่องตื่นตัว สอนให้รู้ตัว โดยการพูดปฏิเสธเรื่องสงบแบบไม่สงบเช่นเดียวกับหลวงพ่อเทียนสอน ซึ่งการสอนเรื่องนี้ ก่อให้เกิดความไม่พอใจอย่างรุนแรงแก่เจ้าลัทธนิกายต่างๆ ของพุทธศาสนาในจีนสมัยนั้นมาก ก็มีการท้าทายการต่อสู้อะไรต่างๆ เกิดขึ้นถึงขนาดว่า พระจักรพรรดิจีนในสมัยนั้น เป็นช่วงราชวงศ์หวู รู้ข่าวว่าท่านพูดถึงเรื่องการทำบุญมาแล้วไม่ได้บุญของพระจักรพรรดิ ตรงนี้เป็นเหตุให้จักรพรรดิหวูสงสัยมาก และเกิดความขัดข้องใจ จักรพรรดิหวูนี่เป็นองค์อัครสาศานูปถัมภกที่สำคัญในพระพุทธศาสนาแบบในหลวงของเรา พระภิกษุไม่ว่ามาจากประเทศไหน

ท่านรับอุปถัมภ์หมด สมัยนั้นมีพระสงฆ์เป็นล้านๆ รูป เพราะสมัยนั้น ใครบวชพระจะได้รับการยกเว้นการเป็นทหาร ไม่ต้องไปรบทัพจับศึกอะไรเลย นี่ก็สาเหตุที่คนทั้งหลายพากันหลบเข้ามาบวชเป็นพระ เพื่อให้พ้นจากการเป็นทหาร เพราะฉะนั้นใครเข้ามาบวชเขาก็ไม่ให้ไปเป็นทหาร บางคนไม่มีงานทำ ก็เข้าบวช ไม่มีบ้านอยู่ ไม่มีอู่นอนก็เข้ามาบวช ทีนี้เขาก็ใช้ประเพณีเหล่านี้เป็นโอกาสเข้ามาบวชโดยไม่ต้องมีศรัทธาแต่ประการใด

ท่านตั๊กม้อ อาจจะเฝ้าดูเหตุการณ์เหล่านี้อยู่ ก็จึงรู้ว่าอะไรเป็นอะไร จึงกล่าวแบบนั้น ว่าทำบุญแบบนี้แล้ว จะไม่ได้บุญ เพราะสนับสนุนคนเข้ามาบวชด้วยเงื่อนไขอื่น ไม่ใช่เพราะศรัทธาในพระพุทธศาสนา ท่านจักรพรรดิหวู จึงรู้สึกขัดข้องในใจ ในที่สุดก็ให้เสนาอำมาตย์ไปเชิญท่านมาในวัง ถูกเชิญครั้งแรกท่านไม่มา ต้องไปเชิญถึงสามครั้ง ครั้งที่สามต้องไปบังคับท่านมา ในที่สุดท่านก็ยอมมาพบ พอไปแล้วจักรพรรดิหวูก็ถามในเรื่องนี้ว่าทำไม่ท่านจึงได้สอนอย่างนั้น เพราะว่าท่านได้สร้างพุทธศาสนาด้วยศรัทธา สร้างทุกสิ่งทุกอย่าง แม้กระทั่งบวชพระภิกษุจำนวนมาก แล้วทำไมท่านบอกว่าทำบุญแล้วไม่ได้บุญ

ทำบุญแบบหลับหูหลับตา

ตรงนี้ท่านโพธิธรรมสังเกตเห็นจักรพรรดิมีอารมณ์ไม่พอใจอย่างมาก ท่านโพธิธรรมก็ชี้หน้าท่านพระจักรพรรดิแบบไม่เกรงกลัวพระราชอำนาจแต่อย่างใด ท่านสำทับแบบไม่เกรงใจว่า *"พระองค์ทำบุญมาเยอะก็จริง แต่บุญไม่ได้ช่วยอะไรท่านเลย จงสังเกตใจของท่านในขณะที่ท่านสนทนากับอาตมานี้ดูสิว่า ท่านยอมรับความจริงไหมว่าจิตใจของท่านกำลังขุ่นมัวเศร้าหมองอย่างรุนแรง ไม่พอใจถึงขนาดจะสั่งฆ่าพระอย่างอาตมาได้ แล้วบุญท่านที่ว่าทำมาเยอะๆ มันหายไปไหน ทำไมมันไม่ช่วยท่านแม้แต่น้อยเลย ถ้าบุญที่ท่านทำมามีผลจริง มันต้องช่วยให้ใจของท่านไม่โกรธได้สิ?"*

จักรพรรดิหวูท่านเป็นคนมีปัญญาท่านยอมรับความจริงโดยแสดงอาการเกรงกลัวท่านโพธิธรรมโดยนั่งคุกเข่าก้มกราบแล้วสารภาพว่า

"ใช่! ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจในคำพูดของท่าน กำลังจะลงมือฆ่าท่านด้วย แล้วข้าพเจ้าจะทำบุญอย่างไรถึงจะได้บุญ และใจของข้าพเจ้าที่กำลังขุ่นมัวด้วยความโกรธขณะนี้ จะชำระมันได้อย่างไร?"

ท่านพระโพธิธรรม ก็พยายามปลอบใจให้ท่านรู้สึกสบายหายโกรธได้ระดับหนึ่ง และสั่งว่า *“พรุ่งนี้ ท่านไปพบอาตมาตั้งแต่เช้าตรู่ก่อนจะสว่าง ประมาณตี ๔ ให้ท่านไปพบข้าพเจ้าที่วัดเส้าหลิน และเสด็จไปองค์เดียว ห้ามไม่ให้มีใครติดตามไปแม้แต่คนเดียว แล้วข้าพเจ้าจะชำระจิตที่ขุ่นมัวให้แก่พระองค์ได้เด็ดขาด”*

“เป็นถึงจักรพรรดิไปคนเดียวได้ไง? แต่งานนี้เป็นงานวัดใจ ท้าพิสูจน์ความจริง ถือเป็นเรื่องสำคัญที่สุด อะไรจะเกิดขึ้น เราก็พร้อมที่จะเผชิญหน้าได้ทั้งนั้น” ท่านจักรพรรดิหวู รำพึงในใจทั้งที่ภายในยังหวาดหวั่น แต่ฝ่ายอารักขาของท่านก็คงไม่ประมาทอาจจะมีการตั้งทหารอารักขาห่างๆ ระดับใดระดับหนึ่งเอาไว้ก็ได้

ท่านพระจักรพรรดิ ก็เสด็จไปเพียงองค์เดียวตามสัญญาเช่นกัน พอไปถึง ก็เห็นท่านพระโพธิธรรมถือไม้เท้าเดินรออยู่หน้าวัด ก็เสด็จเข้าไปกราบ ท่านพระโพธิธรรม ก็ออกคำสั่ง ชี้ให้นั่งตรงที่กลางสนามหญ้าหน้าวัด พร้อมกับสั่งว่า ***“ท่านมหาบพิตร? ท่านนั่งลงตรงนี้ ถ้าอาตมาบอกให้ลุกขึ้นเมื่อใด ถึงจะลุกจากที่นั่งนี้ได้ และให้ลืมตา ตามรู้ดูกายให้ทั่วถึงขณะภาวนา ให้เฝ้าดูกายที่เคลื่อนไหว ใจที่คิดนึก ให้ตามทุกๆ ส่วน ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็ให้ตามดูมันไปเรื่อยๆ ให้เฝ้าสังเกตความรู้สึกตัวทั้งที่สบายและไม่สบายไปเรื่อยๆ และสังเกตใจทั้งที่คิดและไม่คิดเวลาคิด จิตเป็นอย่างไร เวลาไม่คิดจิตเป็นอย่างไร”***

ท่านนั่งตั้งแต่ตี ๔ จนไปถึง ๗ โมงเช้า สภาวะจิตของท่านจักรพรรดิหวู ก็เกิดการรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวแบบไม่เคยเป็นมาก่อน ท่านรู้สึกถึงสภาวะกายที่โล่งโปร่งเบาสบาย ใจว่างเปล่าเสมือนไม่มีกาย ไม่มีจิตในห้วงสำนึก เหลือเพียงตัวรู้ล้วนๆ จนกระทั่งถึงเวลาสมควร ท่านพระโพธิธรรมก็ตามเฝ้าดูอาการของท่านจักรพรรดิอย่างใกล้ชิดและตลอดเวลา จนหยั่งรู้อาการเปลี่ยนแปลงภายใน เพราะท่านสามารถตามดูวาระจิตของตนเองและผู้อื่นได้อย่างชำนิชำนาญ เพราะท่านเป็นผู้บรรลุธรรมพร้อมทั้งได้อภิญญาแล้ว จนกระทั่งท่านเห็นว่า สภาวะจิตขององค์จักรพรรดิหวู ได้เข้าถึงการสิ้นสุดการต่อสู้กับความคิดกับตัวเองอย่างราบคาบสิ้นเชิงแล้ว ท่านก็เดินเข้าไปหาพระจักรพรรดิ แล้วถามว่า *“บัดนี้ ท่านบอกข้าฯได้ไหมว่า จิตที่เคยขุ่นมัว เกรี้ยวโกรธของท่าน ยังมีเหลืออยู่หรือไม่?”*

ท่านจักรพรรดิ ก็ตอบทันทีว่า *“ไม่ปรากฏเลยขอรับท่าน ที่จริงแล้วมันไม่มีทั้งกายทั้งจิตมาก่อน เพราะมีความคิดปรุงแต่ง ความขุ่นมัวและอารมณ์ต่างๆ จึงมี เมื่อไม่มีสังขารจิต ความคิดและอารมณ์มันจะมาจากไหน?”* ปรากฏว่าจิตของพระจักรพรรดิเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า **สุญญตาจิต**



ที่มาของคำว่า "จิตว่าง" หรือสุญญตา

ดังนั้น สำนวนไทยเรา มักจะชอบพูดกันแบบติดปากว่า **จิตว่างๆ หรือจิตไม่ว่าง** ความจริงแล้ว อาตมาเข้าใจว่า ยังพูดกันไม่ถูกต้องตามสภาวะความเป็นจริง ที่ถูกต้องควรพูดว่า **ว่างจากจิต แทนที่จะพูดว่า จิตว่าง** เพราะจิตเป็นผลรวมของขันธ์ห้าคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เพราะจิตไม่ใช่ตัวรู้ และตัวรู้ก็ไม่ใช่จิต แต่จิตอาศัยขันธ์ห้าเกิด แต่ตัวรู้ก็มิใช่ขันธ์ห้า **อุปมาให้เห็นชัด เช่น แสงสว่างเกิดจากหลอดไฟ แต่แสงสว่างก็มิใช่หลอดไฟ หรือการเห็นเกิดจากตา แต่สิ่งที่เห็นมิใช่ดวงตา หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง ไข่เกิดจากไก่ก็จริง แต่ไข่ก็มิใช่ไก่ อุปมานี้ฉันใด จิตกับตัวรู้ก็ฉันนั้น ขอให้พิจารณาเรื่องนี้ให้ดีอีกหลายๆ ครั้ง ดังนั้น เมื่อท่านอยู่ในอาการรู้ล้วนๆ จึงไม่รู้สึกว่ามีกาย มีจิตอยู่เลย** ท่านจักรพรรดิหวูจึงตอบไปตามสภาวะในขณะนั้น

ตั้งแต่นั้นมาท่านพระจักรพรรดิหวู ก็ยอมรับการสอนของท่านโพธิธรรมอย่างสนิทใจ ก็ปรากฏว่าเจ้าลัทธินิกายในพุทธศาสนาทั้งหลายที่เจริญเติบโตมาก่อนหน้านี้ เกิดความไม่พอใจพระจักรพรรดิหวู ที่เปลี่ยนใจหันไปเลื่อมใสในหลักการของท่านโพธิธรรม โดยให้การสนับสนุนและช่วยเผยแพร่เรื่องสุญญตาจิตแบบนี้ออกไปอย่างกว้างขวางและเข้มแข็ง ทำให้เกิดความรู้กระแสใหม่ในวงการชาวพุทธทั่วไป ซึ่งเคยนับถือพุทธศาสนาแบบเดิมๆไม่ได้สัมผัสมรรคผลอะไรชัดเจน ก็หันมาฝึกฝนและเข้ารับการปฏิบัติ แบบเฝ้าดูกายเคลื่อนไหว เฝ้าดูใจคิดนึกกันอย่างกว้างขวาง และด้วยเหตุนี้ ทำให้เกิดกระแสการต่อต้านคำสอนของท่านโพธิธรรมเกิดขึ้นในหมู่นักบวชรุ่นก่อนๆ และต่อมาก็เป็นเหตุให้ท่านโพธิธรรมถูกรอบวางยาพิษ ก่อนจะเดินทางกลับอินเดียอันเป็นถิ่นเกิดของท่าน มีเกร็ดประวัติศาสตร์ของหลายท่านเล่าตามมาอีกหลายกระแส บางแห่งก็เขียนว่า ท่านถึงแก่มรณภาพ บางแห่งก็เขียนว่า ท่านรอดจากการวางยาพิษด้วยอำนาจอภิญญาของท่าน ซึ่งเรื่องนี้ขอฝากท่านผู้อ่านไปหาหลักฐานเพิ่มเติมเอาเอง

เหตุการณ์ตัวอย่าง เคยเกิดขึ้นมาแล้วนานกว่าพันปี

เหตุการณ์แบบนี้เคยเกิดมาแล้วในอดีต และเคยเกิดขึ้นแก่ท่านผู้รู้แจ้งเห็นจริงหลายท่านในประเทศไทยในหลายยุคหลายสมัยสำหรับเหตุการณ์นี้ เพราะพระพุทธศาสนาที่สอนให้เข้าถึงตัวรู้แบบฉับพลัน มักจะไปขัดกับหลักการพุทธศาสนาแบบดั้งเดิม ซึ่งได้หมุนไปตามค่านิยมนับถือของลัทธิพุทธศาสนาที่ติดยึดตามประเพณีท้องถิ่น ที่เก่าแก่ล้าหลัง คนรุ่นนี้จึงไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ๆ ได้

ยุคปัจจุบัน เป็นยุคการแสวงหาทางพ้นทุกข์กันอย่างจริงจังและเข้มข้น นักแสวงหาแต่ละท่าน ต่างก็ได้พบทางและที่พึ่งของตนแตกต่างกันไป ตามกำลังแห่งภูมิธรรมภูมิปัญญาของแต่ละคน เราก็ไม่ว่ากัน จึงเกิดกระแสพุทธใหม่หลายรูปแบบ เป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่ไม่ยอมรับพุทธแบบดั้งเดิม และเกิดสำนักปฏิบัติธรรม, อาศรม, ศูนย์วิปัสสนา, วัดป่า, พุทธสถาน, ธรรมสถาน, และธุดงคสถานเป็นต้น ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยท่านผู้รู้จริงบ้าง รู้ไม่จริงบ้าง ถูกกฎหมายบ้าง ผิดกฎหมายบ้าง ว่ากันไปแบบไทยสไตล์ เราก็อนุโลมกันไป นี่คือพุทธแบบไทยๆ ไม่มีที่ใดในโลก ซึ่งเป็นความน่ารักของคนไทยอีกรูปแบบหนึ่ง เรียกว่าเป็นดินแดนที่ให้อิสระในการแสวงหาความจริงของชีวิตอย่างไร้ขอบเขต

ที่นิยมเรียกกันว่า แผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง ปรากฏการณ์วัดร้างจึงเกิดขึ้นในเมืองไทยปัจจุบันนี้มากมายหลายพันวัดแล้ว ไม่อาจจะหยุดยั้งเหตุการณ์แห่งความเสื่อมนี้ได้

โชคดีของคนไทยและเมืองไทย ที่ให้กำเนิดพระผู้รู้แจ้งตัวจริงหลายท่าน

หลังจากนักปราชญ์ผู้รู้แจ้ง อย่างน้อยสามสี่ท่านขึ้นไป เช่น หลวงพ่อชา หลวงพ่อพุทธทาส และหลวงพ่อเทียน เป็นต้น ได้ออกมาพูดแสดงหลักการ แยกพุทธออกจากพราหมณ์อย่างชัดเจนทั้งพฤติกรรมและกิจกรรม และส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติสติภาวนาออกไปอย่างกว้างขวาง มีการปรับปรุงเปลี่ยนเป็นขบวนการเผยแพร่วิปัสสนาภาวนากันเป็นหลัก ไม่เน้นสมถะภาวนาเพียงอย่างเดียวเหมือนในอดีต เป็นเหตุให้พระพุทธศาสนากระแสหลักเริ่มหวั่นไหวและหันมาปรับปรุงตนเองกันอย่างกว้างขวาง เพื่อความอยู่รอดของพระพุทธศาสนาโดยรวมต่อไป

ต่อมาเมื่อกระแสหลักต่อต้านท่านโพธิธรรมมากขึ้น ก็มีรายการท้าทายนั่งสมาธิแข่งกันเกิดขึ้นระหว่างเจ้าลัทธินิกายพุทธเดิมหลายสำนัก โดยตกลงกันว่าใครจะนั่งสมาธิทนได้นานที่สุด ตั้งแต่ ๙ คืน ๙ วัน ๙ เดือน ๙ ปี ว่าใครจะล้มเลิกการนั่ง

สมาธิก่อนใคร ใครเลิกนั่งก่อนถือว่าแพ้ระหว่างนิกายเก่ากับนิกายใหม่ ตามเหตุการณ์ไม่ได้บอกว่า ท่านพระโพธิธรรมตอบรับคำท้าหรือไม่ แต่นับตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา ก็ไม่มีใครเห็นท่านออกมาสั่งสอนอีกเลย ท่านเข้านั่งในถ้ำองค์เดียว โดยหันหน้าเข้าหากำแพงหินในถ้ำ และนั่งอยู่ที่เดิมเป็นเวลาถึงเก้าปี

ระยะแรกๆ เจ้าสำนักดั้งเดิมทั้งหลาย ก็พาลูกศิษย์ไปนั่งสมาธิสู้กับท่านโพธิธรรมกันอย่างแน่นหนา พอเวลาผ่านไปหลายวันเข้าๆ สมาชิกที่มานั่งก็เริ่มหดหายไปเรื่อยๆ หายไปทีละคนสองคน หายไปทีละสำนักสองสำนัก จนหมดในที่สุดภายในสามเดือน

ที่ไปที่มาของพระเครื่อง รุ่นกำแพงและต้นใบชา

จนชาวพุทธทุกวันนี้พูดถึงพระเครื่องรุ่นกำแพงหิน ก็เนื่องมาจากการกระทำของท่านโพธิธรรมตรงนี้แหละ และมีเกล็ดประวัติศาสตร์น่าสนใจเล่าว่า ในช่วงนั่งอยู่ ๙ ปี นี่ตามประวัติบอกว่า มันมีอยู่ช่วงหนึ่ง ความง่วงเข้าครอบงำท่านอย่างหนักท่านแก้อย่างไรก็ไม่ตก ในที่สุดท่านก็ใช้มีดโกนเล็กๆ ที่ท่านใช้อยู่ท่านดึงออกมาเลย เฉือนเปลือกตาทิ้งเลย เพราะฉะนั้นภาพในภาพเขียนหรือภาพวาดต่างๆ ปรากฏว่าไม่มีหนังตา มีแต่ลูกตา

ประวัติศาสตร์ ก็เล่าต่อไปอีกว่า เปลือกตาที่ท่านโพธิธรรมเฉือนทิ้งไปตกที่ดินแล้วเกิดเป็นต้นชาขึ้นมาแทน ซึ่งก่อนหน้านี้ ประเทศจีนไม่เคยมีต้นไม้ประเภทนี้มาก่อน อันนี้ประวัติไม่รู้นะ และชาก็เลยเป็นพืชที่ทำให้คนตื่นตัว คนไหนกินชาแล้วก็จะตื่นตัวเป็น AWAKEN TREE OR TEA อันนี้คือประวัติศาสตร์ จะเท็จหรือจริงอย่างไร ไม่รู้ และไม่รับรองนะ?

เฉือนเปลือกตานอกหรือตาในกันแน่

แต่ถ้าเรามองในแง่มุมทางภาษาปรมัตถ์กันบ้าง บางทีท่านอาจจะหมายถึงการเฉือนเอาอวิชชาออกจากตาในก็ได้นะ แล้วจะให้นักปฏิบัติที่ชอบหลับใหล ด้วยอำนาจของอวิชชา ให้รู้สึกตื่นขึ้นมารับพุทธศาสนาแบบนี้บ้างก็ได้ ไม่ทันชาตินี้ก็ชาติหน้าก็ยังทันนะ คิดใหม่ทำใหม่ได้เสมอ

ว่าตามหลักภาษาธรรมของหลวงพ่อพุทธทาสแล้ว ตัวอวิชชานั้นก็เปรียบเสมือนหนังตา ที่คอยปิดดวงตานอกไม่ให้มองเห็นโลกภายนอก แต่หนังตานอกก็ทำหน้าที่หลับๆ ลืมๆ ปิดๆ เปิดๆ ตามธรรมชาติฉันใด อวิชชาก็ทำหน้าที่ปิดดวงตาใน ไม่ให้เห็นกายและใจของตัวเองตามความเป็นจริงแล้วทำให้หลับหลงสำคัญผิดคิดว่ากายเป็นของตน ใจเป็นของตน แล้วหลงยึดถือ

เอาเป็นจริงเป็นจัง หลงรักหลงชังซึ่งกันและกันแบบไม่ยอมลืมหูลืมตา เมื่อรักกันหลงกัน เราก็ทำให้ได้ทุกอย่าง เพื่อตอบสนองความต้องการอีกฝ่ายหนึ่ง แม้ตนเองจะทุกข์จนปางตายก็ยอมและยินยอมทำบาปทำชั่วทุกอย่าง แม้จะตกนรกหมกไหม้กี่ภพกี่ชาติก็ยอม ขอให้ได้ตามใจคนที่เรารักก็พอ เมื่อใดเราเกิดอาการเกลียดชังขึ้นมา เพราะทำให้เราอกหักรักร้าวจะด้วยเหตุใดก็ตาม เราก็สามารถทำกรรมหนักได้ทุกอย่างที่ไม่เคยคิดเคยทำมาก่อนเช่นกัน นั้นก็เพราะอวิชชาปิดบังดวงตาอย่างสนิท มันมืดยิ่งกว่าปิดตานอกอีกหลายเท่า สมัยทุกวันนี้ เหตุการณ์เลวร้าย อันเกิดจากอาการบอดตาใน มันเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่เว้นแต่ละวัน พวกเรากลัวเหตุการณ์แบบนี้จะเกิดกับตัวเองกันบ้างไหม? ถ้ากลัวก็รีบเจริญสติปัญญาแบบเคลื่อนไหวกันให้เร็วไวที่สุด หรือว่าจะยอมปิดตาเดินกันต่อไปก็เชิญตามสบายนะ?

เรื่องเกร็ดประวัติศาสตร์ตรงนี้ นำมาเล่าเสริม อาจจะไม่ตรงกับเหตุการณ์จริงๆ ก็ได้ แต่เราก็เอาแง่มุมหรือด้านที่มันนำไปสู่การปฏิบัติ หรือเป็นแรงจูงใจทำให้เกิดศรัทธาในการปฏิบัติสติภาวนาให้จริงจังมากกว่าเดิมก็ได้

หนังสือเล่มนี้
มีนัยยะต่อการเปลี่ยนแปลง
ชีวิตผู้พูดอีกมิติหนึ่ง

เมื่ออาตมาได้แปลหนังสือเล่มนี้จบลง ตนเองได้รับอรรถรสของการแปลแล้ว ก็ไม่คิดว่าจะพิมพ์เผยแพร่ แต่ยอมรับว่าตนเองได้รับแรงบันดาลใจหลายอย่างจากการได้สัมผัสกับคำสอนของท่าน เพราะท่านใช้อาการเคลื่อนไหวและการตื่นตัวทั้งกายและใจ เป็นอุปกรณ์การสอนวิปัสสนาแบบเดียวกับหลวงพ่อเทียน เพียงแต่ท่านไม่ได้สร้างเป็นจังหวะมือแบบนี้

ที่ไปที่มาของการภาวนา
แบบเคลื่อนไหวยุคแรกๆ

แต่ท่านให้สังเกตการณ์อาการเคลื่อนไหวของการต่อสู้ของสัตว์ต่างๆ เช่น งูต่อสู้กับงู หรืออาการของงูต่อสู้กับพงพอน หรืออาการย่างเยื้องกายของนกกระเรียน การกรีดกรายแผ่รำแพนของนกยูงเป็นต้น อะไรต่างๆ เหล่านี้ เมื่อท่านสังเกตเห็นอาการของสัตว์ แล้วท่านก็นำมาประยุกต์เป็นวิธีการสอนของท่าน และ

วิธีการแบบนี้ ก็ได้พัฒนารูปแบบ จนได้กำเนิดเป็นสำนักเส้าหลินในเวลาต่อมา อาจารย์สอนกรรมฐานในแบบของท่านโพธิธรรม ก็นำเอาศิลปะในการเคลื่อนไหวมาพัฒนาประยุกต์เป็นศิลปะการออกกำลังกายและฝึกฝนกำลังภายในของจีนในรูปแบบต่างๆ เช่น ไทชิ ไท้เก๊ก กังฟู จี้กง ตลอดถึงการแสดงกายกรรมของจีน เกาหลี ญี่ปุ่น แอโรบิคแด๊นซ์ เป็นต้น จนกลายเป็นธรรมเนียมที่สืบทอดมาจากกัมมัฏฐานของท่านโพธิธรรม หรือปรมาจารย์ตั๊กม้อมาจนกระทั่งถึงยุคปัจจุบัน

อาตมาได้แปลหนังสือเล่มนี้ ได้ศึกษาทบทวนอะไรหลายๆอย่าง เพิ่มเติมจากความรู้ทางพุทธศาสนาแบบเถรวาทดั้งเดิม ได้นำมาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนได้มากมายและกว้างขวาง ต่อมาก็ส่งต่อต้นฉบับแปลและศึกษาแล้วนี้ ให้กับพระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ ที่วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร

ต่อมาท่านอ่านแล้วท่านคงเห็นประโยชน์ จึงนำไปจัดพิมพ์ เพื่อการเผยแพร่และจำหน่ายในเวลาต่อมา โดยตั้งชื่อเรื่องว่า **“โพธิธรรมคำสอน”** โดยปรมาจารย์ตั๊กม้อ ก็พิมพ์มาหลายปีแล้ว พิมพ์หลายๆ ครั้งแล้ว เรื่องลิขสิทธิ์อาตมาก็ไม่ติดใจอะไร ดัง

นั้นเราและผู้อ่านต้องกราบขอบคุณพระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ เพราะท่านได้ช่วยพิมพ์เพื่อการเผยแพร่ ถ้าท่านไม่ทำเช่นนั้น เราก็จะไม่ได้อ่านและศึกษาพุทธศาสนาในแง่มุมอันวิเศษนี้

ในเนื้อหาของการแปล จุดไหนที่เหมือนหลวงพ่อเทียน อาตมาจะวิเคราะห์และอธิบายเอาไว้ว่า หลวงพ่อเทียนสอนอย่างนี้ ตั๊กม้อสอนอย่างนี้ เพื่อเปรียบให้เห็นที่ไปที่มาของการเคลื่อนไหว ที่ทั้งสองท่านนำมาประยุกต์ คือท่านโพธิธรรมถือเอาอาการเคลื่อนไหวของสัตว์ต่างๆ มาประยุกต์เป็นรูปแบบและศิลปะของการปฏิบัติ แต่หลวงพ่อเทียนท่านใช้การเคลื่อนไหวมือและเท้าของเราเอง ประยุกต์ออกมาเป็นสิบสี่จังหวะ และการเดินจงกรมออกมาเป็น กัมมัฏฐานแบบเคลื่อนไหว และก็ปรากฏว่าในการนำเสนอรูปแบบการสอนของหลวงพ่อเทียนยุคต้น ๆ ก็มีลูกศิษย์ลูกหาทางฝ่ายสวนโมกข์พยายามนำเอามาประยุกต์กันหลายแบบ เช่นรำไท้เก๊ก ฝึกโยคะ บางคนก็ประดิษฐ์การยกมือเป็นแบบซอยจังหวะให้ถี่ขึ้นเป็นสามสิบห้าท่าก็มี ประยุกต์เป็นมุทราของพระทิเบตก็มี ทำกันออกมา เป็นการเคลื่อนไหวหลากหลายรูปแบบ

วิวัฒนาการของภาวนาแบบเคลื่อนไหว หรือวิปริตผิดเพี้ยนกันแน่?

พระอาจารย์รุ่นเก่าบางท่านก็ไม่เห็นด้วย เพราะคนละเป้าหมายกัน เป้าหมายที่เราปฏิบัติกัน เราไม่ได้ฝึกสมาธิเพื่อเป็นสั่งสมกำลังภายใน แต่เป็นวิธีการทำเพื่อฝึกฝนเพิ่มพูนกำลังสติให้มากขึ้นไวขึ้นเท่านั้นเอง แต่ถ้าจะเป็นการสร้างกำลังภายใน ก็คือสร้างกำลังของสติปัญญานั้นเอง แต่ว่าศิลปะในการเคลื่อนไหวแบบจีนยุคปัจจุบัน เขาทำเป็นการสร้างทั้งพลังภายนอก และพลังทางจิต แต่ไม่ใช่พลังรู้สึกตัวที่ทำให้เกิดสติและปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นพลังจิตหรือพลังปัญญาอีกแบบหนึ่ง โดยสร้างพลังจิตให้เกิดสติปัญญา เพื่อจะนำพลังนั้นกลับเข้ามาดูตัวเองให้เห็นชัดเจนทุกส่วน

เห็นในที่นี้ คือเห็นด้วยการสัมผัสกายกับจิตทำงานร่วมกัน ถ้าพลังสติสัมปชัญญะเข้มแข็งหนักแน่นพอ จะสามารถทำให้รู้สึกตัวตั้งแต่หัวจรดเท้าตลอดเวลา รู้เหมือนกับน้ำหยดลงพื้นดินทีละหยดๆ ทุกวันๆ จนกระทั่งบริเวณนั้น มันชุ่มน้ำเย็นด้วยน้ำ จนก่อให้เกิดพืชพันธุ์ต่างๆ งอกงามขึ้นได้ ถ้ามีสะเก็ดไฟหรือถ่านไฟตกลงผืนดินตรงนั้น ไฟนั้นก็ไม่อาจเผาไหม้หรือลุกลามขึ้นได้ เพราะมันชุ่มด้วยน้ำฉันใด การที่เราตามดูความรู้สึกตัวแต่ละ

ขณะๆ หยดแห่งสติ ก็มันหยดลงไปในกายในใจจนชุ่มฉ่ำอยู่เสมอ จนความรู้สึกตัวนั้นได้กลายเป็นตัวเราเอง เขาเรียกว่า รู้ปรมัตถ์ แต่ถ้าเรายังคอยระลึก หรือเตือนตัวเองให้กลับเข้ามารู้ตัวเป็นครั้งคราว นี่เรียกว่า รู้แบบสมมุติ ที่ท่านเรียกว่า รู้แบบสัญญา ยังไม่รู้แบบปัญญา การรู้แบบสัญญา คือคอยระลึกเป็นคราวๆ ก็จำเป็นสำหรับผู้ฝึกใหม่ทุกคน เพราะต้องทำให้เป็นสมถะแบบสมมุติก่อน เมื่อปฏิบัติเข้มแข็งขึ้น มีความจริงจัง ตั้งใจ ต่อเนื่องนานมากขึ้น สัญญาก็ค่อยเปลี่ยนเป็นปัญญาไปเรื่อยๆ

คนที่เข้าใจวิธีการปฏิบัติแบบนี้แล้ว ก็จะไม่หลับๆ ตื่นๆ อีกต่อไป มุ่งที่จะทำให้มันตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา การตื่นตัวอยู่ตลอดเวลานั้นมันหมายถึงหยดน้ำแห่งสติได้ทำงานอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อไรเราลืมเราหลงตัวเอง เผลอนึกคิดปรุงแต่ง สติรู้สึกตัวก็ขาดหายไป เสมือนกับผืนผ้า ถ้าชุ่มด้วยน้ำมากๆ ไฟตกใส่ไฟก็ดับ สติที่เราฝึก เหมือนหยดน้ำที่หยดลงไปในกายในจิตของเรา จนจิตชุ่มโชกด้วยสติสัมปชัญญะทั่วถึงแล้ว รูปต่างๆ ที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ติดเป็นความคิดแล้วความคิดที่เป็นทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลก็ดับไปเอง

ถ้าสติมาไม่ทัน ความคิดก็กลายเป็นสะเก็ดไฟ ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ พอปล่อยให้มันตกมาถึงจิต มันก็จะไหม้ คือความคิดก็ลุกลามไปเรื่อยๆ คิดเรื่องนี้แล้วก็ต่อเรื่องนั้น ลามไปเรื่อยๆ ถ้าหากเจริญสติจนเป็นอัตโนมัติ หรือเป็นปรมัตถ์แล้ว ก็

เหมือนผ้าที่ชุ่มน้ำเต็มที่แล้ว ปรมัตถ์มีสามขั้น คือขั้นธรรมดา ขั้นกลาง ขั้นสูงสุด สำหรับขั้นสูงสุด ก็เหมือนไฟตกใส่น้ำ สิ่งมากระทบมันดับของมันเอง แต่ผู้ยังอยู่ในขั้นปรมัตถ์เบื้องต้น ก็ต้องช่วยมันหน่อย ถ้าเป็นผ้า ก็อาจจะไม่ชุ่มเต็มผืน ไฟตก ใส่นานๆ ถ้าเราไม่ช่วยดับ มันก็อาจจะไหม้ได้ ถ้าเป็นปรมัตถ์เบื้องกลางก็อาจจะชุ่มกว่าเดิมหน่อย ปรมัตถ์เบื้องสูงก็เหมือนไฟตกน้ำ อารมณ์อะไรมากระทบปั๊บ อารมณ์นั้นก็กลายเป็นความรู้ เป็นสติปัญญาขึ้นมาแทน

เพราะฉะนั้น หลักการหรือวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวนี่ ทำให้เกิดความรู้และความตื่นตัวตลอดเวลา เป็นวิธีการปลอกเปลือกของอวิชชาออกได้จริง ถ้าทำได้ถูกต้องนะ ฉะนั้นเองในกรณีที่คนบางคนบกพร่องในทางสติสัมปชัญญะ ก็ถือว่านั้นเป็นกรรมของเขา เราจะไปตำหนิไม่ได้ ให้วิเคราะห์เจาะลึกลงไป แล้วเราจะเห็นใจและเกิดเมตตา ไม่ไปพยายามเคี่ยวเข็ญคนบางคน เขามีความพยายามเลิกนะ แต่เลิกไม่ได้ มันเป็นความบกพร่องทางสติปัญญา เพราะเป็นวิบากกรรมเก่าก็ต้องเห็นใจกัน เมื่อก่อนนี้ใครจะมาทำเล่นเหยาะๆแหยะๆ ไม่ได้ อาตมาเอาเรื่องเลย แต่เดี๋ยวนี้พอเจาะลึกไปๆ ก็เห็นความทุกข์และวิบากกรรมของแต่ละคนที่สืบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เราก็ต้องเห็นใจกัน

วิบากกรรม
ทำให้ก้าวหน้าช้าหรือยาก

ที่กลุ่มแสงเทียน ไม่ว่าที่แพร่แสงเทียน พระธาตุแสงเทียน และถ้ำแสงเทียน มีหลายคนและหลายตัวอย่างให้ศึกษา ต่อมาก็เริ่มเห็นหน้าเห็นหลังกัน ว่าทำไมเขาถึงเป็นอย่างนั้น เป็นความบกพร่องทางกรรมพันธุ์ทางบรรพบุรุษต่างๆ เป็นมรดกตกทอดมาถึงปัจจุบัน ดังนั้นเองในจุดนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อนมาก แต่ว่าเราจะไม่ท้อถอยหรือล้มเลิกไปง่ายๆ ต้องพิสูจน์วาสนาบารมีตัวเองให้ถึงที่สุด เพราะบางทีมันเป็นอาสวะที่หนาแน่น จึงต้องทำความรู้สึกตัวให้มากขึ้นเรื่อยๆ วันหนึ่งเมื่อความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มันเติบโตเต็มที่แล้ว ภาวะหลับใหล มันอาจจะหมดไปเองได้ เหมือนผ้านี่หยดน้ำมากๆ เปียกโชก ไฟที่ตกลงมามันดับไปเอง ไม่ต้องพยายามดับ เมื่อจิตเราชุ่มโชกด้วยความรู้สึกตัวสติสัมปชัญญะที่เป็นปรมัตถ์แล้ว สิ่งที่มากระทบเราไม่ต้องพยายามไปสะกดหรือดับมัน แต่บางครั้งมันก็ดับของมันเองได้ ถ้ารู้และเป็นปรมัตถ์ ดังนั้นท่านจึงแบ่งมรรคผลไว้ถึงสี่ขั้นตอนคือ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์ไงละ

ทั้งนี้เพื่ออนุโลมตามความสามารถของแต่ละคน บางคนมีสติปัญญาไม่สมบูรณ์ก็อาจจะได้ ขั้นหนึ่ง ขั้นสอง มีสติปัญญา

มากขึ้นไปอีก ก็สามารถไปถึงขั้นที่สาม ที่สี่ไปเรื่อยๆ ฉะนั้นเอง จึงไม่ต้องติดแค่ความสงบชั่วคราว เพราะความสงบที่แท้นั้น เรา ไม่ต้องอยากสงบ ไม่ต้องพยายามให้มันสงบ แต่ให้มันสงบตาม ธรรมชาติ มีตาก็ให้มันเห็น มีหูก็ให้มันได้ยิน มีจมูกก็ให้มันได้กลิ่น มีลิ้นก็ให้มันได้รส มีกายก็ให้มันสัมผัส มีใจก็ให้มันนึกคิดได้ แต่เรา เป็นเพียงผู้รู้ก็พอ ตัวสงบที่แท้จริง ก็คือตัวเห็นตัวรู้ด้วยสติปัญญา

จิตกับตัวรู้ เป็นคนละสิ่งเดียวกันหรือเปล่า

เพราะจิตเป็นตัวสั่งสม ตัวเก็บความรู้ ความจำอดีตอนาคต ทั้งหมด เรียกว่าจิต คือภาวะที่สั่งสมอารมณ์ แต่เหนือกว่าจิต นั้นคืออะไร คือรู้ตัว เมื่อรู้สึกตัว เมื่อนั้นก็ว่างจากจิต นั่นคือมี สติสัมปชัญญะเข้าไปทำหน้าที่แทน เอาสติสัมปชัญญะปัญญาเข้า มาทำงานแทนจิต เพราะจิตมันจะต้องรวมเอา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเข้าด้วยกัน แต่ถ้าหากว่าสติ สมาธิ ปัญญา มัน อยู่เหนือจิต คือตัวรู้อยู่เหนือจิต เหมือนแสงอยู่เหนือไฟ เมื่อมี จิต มันก็ต้องมีการสร้างภาพและความคิด ถึงแม้ว่าจะเป็นนามรูป ก็ตาม มันจะต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่เมื่อใด สติ สมาธิ ปัญญา ออกมาเป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

มันก็อยู่เหนือเงื่อนไขของอนิจจัง ท่านจึงเรียกคำว่า "อมตธรรม" มันก็คือตัวรู้นี่เอง เราจึงต้องสร้างตัวรู้นี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น แต่เมื่อมันยังไม่สมบูรณ์ แน่นอนการรบกวนของจิต ก็ต้องมีอยู่ เราก็มักจะสับสนเรื่องภาษา ใช้พูดว่าจิตบ้าง สติบ้าง

ดังนั้นพยายามฝึกฝนไปเรื่อยๆ ถ้าเราเห็นอานิสงส์มากขึ้น มันจะไม่ท้อ แต่แน่นอนว่า ถ้าเรายังไม่เห็นผลอะไรชัดเจน เราก็เบื่อบ้างอยากบ้าง สลับกันไปเรื่อยๆ แต่ให้เราดูสิ่งที่เกิดขึ้น สุขบ้างทุกข์บ้าง ความคิดมันน่าเบื่อหน่ายจริงๆ ถ้าเมื่อไรคนเริ่มเบื่อหน่ายความคิดปรุงแต่ง นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด แต่ถ้าเมื่อไรเรายังสนุกกับความคิด สนุกกับความสงบนะ เรายังแสวงหาเรื่อยไป เพราะความคิดกับความสงบมันเสมือนเป็นคนละอย่าง แต่จริงๆแล้วมันก็อันเดียวกันนั่นแหละ ความฟุ้งซ่านกับความสงบมันอันเดียวกัน แต่มันอยู่กันคนละขั้วเท่านั้นเอง ตรงนี้เป็นความสงบ ตรงนี้เป็นความคิดเป็นอันเดียวกันนั่นแหละ ขึ้นอยู่กับว่าเมื่อไรเราจะใช้ขั้วไหนเท่านั้นเอง แต่เราต้องไปสร้างตัวรู้อีกตัวหนึ่งที่มันไม่ใช่ความคิดและไม่ใช่ความสงบ มันคือตัวรู้ หรือตัว awake มันเป็นตัวของมันเอง

“ตัวรู้” หรือสติ คือความหมายที่แท้ของคำสอนใบไม้กำมือเดียวใช่หรือไม่?

เพราะฉะนั้นเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า มันเป็นเสมือนใบไม้ในป่า แต่เรามาเจาะแต่เรื่องนี้เรื่องเดียว เรื่องใบไม้กำมือเดียวนี่แหละที่จะแก้ปัญหาได้ เพราะต้นตอของมันก็คือตัวไม่รู้สึกตัว ตัวเผลอตัวอวิชชานี่แหละ คือต้นตอของเรื่องทุกข์ เราปฏิบัติเพื่อจะเปลี่ยนตัวเผลอ หรือตัวไม่รู้ ให้มันเปลี่ยนมาเป็นตัวตื่นรู้ได้อย่างไร เราต้องสร้างตัววิชชาคือตัวรู้สึกตัว นี่คือวิชชาที่เราสัมผัสได้ ไม่ใช่วิชชาที่เราจำมา ถ้าวิชชาที่เราจำมา มันยังหล่อเลี้ยงด้วยอวิชชาอยู่ แต่วิชชาที่เราสัมผัสได้คือความรู้สึกตัวรู้สึกใจนี่เอง

เมื่อวานนี้ลองถามเด็กๆ ดูว่า **ระหว่าง Knowing กับ Knowledge นั้นต่างกันอย่างไร?** เด็กตอบว่า ขณะที่เราสัมผัสแล้วเรารู้ เรียกว่า Knowing แต่ข้อมูลที่เป็นความจำ เป็นอดีตอนาคต แล้วนำมาคิดเปรียบเทียบนี้เป็น Knowledge เพราะฉะนั้นในจุดนี้ให้เราศึกษาไปเรื่อยๆ เพราะว่าวิธีการหลวงพ่อเทียนท่านให้พิสูจน์เอาเองเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องเชื่อ แต่พิสูจน์แล้วพิสูจน์อีก มันก็ยังไม่เห็น ก็เพราะสติปัญญาของเรายังไม่เหมาะสมที่จะรู้ ถ้าเมื่อไรสติปัญญาของเราถึงที่ เราจะรู้เองเห็นเอง อาตมาเห็น

ลูกศิษย์หลวงพ่อเทียนหลายท่าน หลังจากท่านเข้าใจจุดนี้แล้ว ท่านแหลมคมทุกคนนะ ดังนั้นสายงานหลวงพ่อเทียนมีแต่คนแหลมคมทั้งนั้น แต่บางคนก็แหลมยังไม่ถึงที่สุด ก็เอาไปทิ่มแทงเบียดเบียนคนอื่นก็มีมาก ถ้าเป็นศิษย์หลวงพ่อเทียนแท้ๆ แล้ว เราจะมองออกทันที มันเกรงใจกันและเคารพกันอยู่ในตัว

ดังนั้น การตื่นตัวเป็นอย่างนี้เอง ความรู้แบบนี้ มันน่ากลัวเหมือนเราลืมตาดูแสงตะวัน ถ้าเราสายตาอ่อน เราจะไม่กล้ามองตรงๆ เราก็มองแบบหลบๆ เพราะฉะนั้น ความจริงมันสว่างไสวเหมือนแสงตะวัน แต่ความไม่จริงมันก็เหมือนพระจันทร์นะ พระจันทร์มันอาศัยแสงของคนอื่น สว่างเหมือนกัน แต่สว่างเพราะอาศัยแสงของพระอาทิตย์ ฉะนั้นการรู้ตัวจึงมี ๒ แบบ คือรู้จริงๆ ด้วยปัญญาตัวเอง กับจำเขามารู้ จำมาก็เหมือนดวงจันทร์ มันก็แจ้งเหมือนกันแต่สลัวๆ แต่ถ้ารู้จริงๆ ก็เหมือนพระอาทิตย์ ซึ่งเป็นคนจริงเท่านั้นที่จะรู้ของจริง หลวงพ่อเทียนท่านพูดเอาไว้ “คนจริงรู้ของจริง” เขียนเป็นหนังสือเล่มหนึ่งเลยนะ เพราะฉะนั้นช่วงเช้านี้ก็คุยกันเรื่องหลับตาหรือไม่หลับตาก็ขอจบเพียงเท่านี้ ใครฟังแล้วจะเห็นหรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนี้หรือไม่ ไม่สำคัญ ใครจะวิพากษ์วิจารณ์ในรูปแบบใด ก็ยินยอมพร้อมรับฟัง และปรับปรุงแก้ไขตนเองได้เสมอ แต่เจตนารมณ์ก็พูดและทำเพื่อน้อมเป็นอาจาริยบูชา และผู้พูดเองก็อุทิศชีวิต

ทำงานบูชาหลวงพ่อท่านมาโดยตลอดเกือบสามสิบปีมาแล้ว และจะทำต่อไปจนกว่าจะหมดกำลังกาย แต่ไม่หมดกำลังใจแน่นอน

ขอให้ท่านผู้ฟังทุกท่านจงพิสูจน์ความข้อนี้ จนบรรลุถึงความจริงแท้ด้วยกันทุกท่านเทอญ.

พระพุทธยานันทภิกขุ
วัดพระธาตุแสงเทียน



หลวงพ่อมหาดิเรก พุทยานันโท ปาฐกถาธรรม ในพิธีเปิดงาน โครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ สวนรถไฟ จตุจักร กรุงเทพฯ ๒๖-๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

เกี่ยวกับผู้เขียน

พระพุทธยานันทภิกขุ หรือ หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโท เป็นชาวปากปาน ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่ บรรพชาเป็นสามเณร อายุ ๑๖ ปี เมื่ออายุครบยี่สิบปีบริบูรณ์ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่พุทธพัทธสีมา วัดประยุรวาศาวาส กรุงเทพมหานคร เมื่อพุทธศักราช ๒๕๑๕ ได้ศึกษาต่อในเปรียญธรรม ที่สำนักเรียนวัดประยุรวงศาวาส จนจบเปรียญธรรม ๖ ประโยค จากนั้นได้เข้าศึกษาต่อ มหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จนจบปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต เมื่อปี ๒๕๒๒ รุ่นที่ ๒๖

ท่านได้ฝึกกรรมฐานต่างๆมาหลายรูปแบบ ในปีพุทธศักราช ๒๕๑๖ ได้มีโอกาสเข้าฝึกฝนกรรมฐานแบบอานาปานสติที่สวนโมกขพลาราม กับหลวงพ่อพุทธทาสภิกขุเป็นเวลาสองปีเศษ ต่อมาในปี ๒๕๑๘ ได้พบกับท่านอาจารย์โกวิท เอนกชัย (ท่านเขมานันทะ) ที่อาศรมนวชีวัน บ้านดง จ.นครนายก ขณะนั้นได้ฝึกกรรมฐานแบบวิธีการพองยุบ กับพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ตอนนั้นได้รับฟังเรื่องราวของหลวงพ่อเทียนจากท่านพระอาจารย์เขมานันทะเป็นครั้งแรก จึงสนใจและติดตามจนพบหลวงพ่อเทียนที่วัดสวนแก้ว จ.นนทบุรี และได้สมาทานการปฏิบัติกรรมฐานการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อ

เทียน ตั้งแต่ปี ๒๕๑๙ จวบจนถึงปัจจุบันนี้ รวมเวลา ๓๕ ปี ที่ท่านได้ทุ่มเทแรงกาย แรงใจ และสติปัญญา ปฏิบัติตามวิธีเคลื่อนไหวจนเข้าใจแจ่มแจ้ง ในปี ๒๕๒๙ และปีต่อๆมา ท่านเริ่มออกมาช่วยเผยแพร่การปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว โดยร่วมทำงานกับหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ และหลวงพ่อบุญธรรม อุตตมธัมโม พร้อมทั้งนำเอาวิธีการปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียนไปเผยแพร่ทั้งในประเทศและต่างประเทศ และได้จัดตั้งวัดป่าพุทธยานันทาราม ตั้งอยู่เลขที่ ๕๓๒๐ Kell Lane, Las Vegas USA จัดเป็นวัดแรกของสายงานหลวงพ่อเทียน ที่สร้างในต่างประเทศอย่างถูกต้องตามกฎหมายของอเมริกา ต่อมาได้ก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมอีกหลายแห่งในรัฐต่างๆของประเทศอเมริกา และประเทศอื่นๆในยุโรปและเอเชีย เช่น ประเทศแคนาดา, ฝรั่งเศส, อินโดนีเซีย เป็นต้น รวมระยะเวลาเผยแพร่ในต่างประเทศจนถึงทุกวันนี้ เป็นเวลา ๑๒ ปี

ในกาลต่อมา หลวงพ่อมหาดิเรก จึงได้นิมนต์พระภิกษุสงฆ์ไทยจำนวนหลายรูป ในสายงานหลวงพ่อเทียนออกไปช่วยเผยแพร่ โดยเริ่มตั้งแต่ปี ๒๕๔๐ ถึงปัจจุบัน ขณะนี้ได้รับหน้าที่เป็นประธานสงฆ์ของวัดแพร่แสงเทียน วัดถ้ำแสงเทียน และวัดพระธาตุแสงเทียน พร้อมทั้งยังรับดูแลวัดสาขาที่ปฏิบัติแนวหลวงพ่อเทียนอีกหลายแห่งภายในประเทศ เนื่องจากพระลูกศิษย์หลายรูปที่เคยมาปฏิบัติกับท่าน ได้ออกไปจัดสร้างวัดป่าในจังหวัดต่างๆ

ปัจจุบันนี้ ท่านได้ประจำอยู่ที่วัดพระธาตุแสงเทียน (วัดดอย) อ.เด่นชัย จ.แพร่ ซึ่งเป็นวัดสาขาล่าสุด จัดสร้างเพื่อตอบแทนบุญคุณให้แก่โยมมารดาของท่าน ซึ่งมีอายุแปดสิบเศษแล้วและใฝ่ในการปฏิบัติธรรมอยู่ที่นั่นด้วย หลวงพ่อท่านจึงได้ปรารภว่า จะใช้สถานที่แห่งนี้เป็นศูนย์ศึกษาและปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวในหลักสูตรของการเก็บอารมณ์แบบเข้มข้นและต่อเนื่อง สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ปฏิบัติในรูปแบบนี้มาบ้างแล้ว ส่วนสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ท่านก็จะส่งไปเรียนรู้ในระดับพื้นฐานก่อนที่วัดแพร่แสงเทียน อ.ร้องกวาง จ.แพร่ แล้วจึงมาต่อเข้าเก็บอารมณ์แบบอุกฤต ที่วัดดอย หากท่านผู้ใดสนใจสามารถติดต่อสอบถามและติดตามจากเว็บไซต์ของท่าน คือ buddhayanando.com หรือทางโทรศัพท์มือถือ ๐๘๐-๘๐๖๖-๘๐๖ หรืออีเมล์ถึงท่านได้ที่ direksaksith@yahoo.com หรือทางเฟซบุ๊คชมรมคนเพียรในนามของ Buddhaya Nanda

ณ ปัจจุบันนี้ ท่านก็ยังเดินทางไปมาระหว่างประเทศไทยกับต่างประเทศ คือ ทำหน้าที่เผยแพร่ที่เมืองไทยหกเดือนและในต่างประเทศอีกหกเดือนของทุกปี ขณะนี้หลวงพ่อท่านมีอายุย่างเข้าหกสิบเอ็ดปีแล้ว ท่านจึงมีปณิธานที่จะกลับมาพัฒนาการเผยแพร่แบบเคลื่อนไหวให้แก่ผู้มีศรัทธาและความเพียรในรูปแบบนี้อย่างจริงจัง โดยใช้ระยะเวลาอยู่ที่เมืองไทยให้นานขึ้นกว่าเดิม หากผู้ปฏิบัติท่านใดสนใจ เชิญติดต่อท่านได้ที่ สถานที่ปฏิบัติธรรม

วัดพระธาตุแสงเทียน หรือวัดดอย ซึ่งเป็นวัดป่า ตั้งอยู่บนภูเขาสูง มีธรรมชาติที่สงบสงัด และยังอยู่ในระหว่างการพัฒนา ซึ่งอาจจะยังไม่พร้อมที่จะรับผู้ปฏิบัติได้คราวละมากๆ แต่จะรับได้เพียงครั้งละสิบห้าถึงยี่สิบคนเท่านั้น

จึงขอเชิญผู้ที่สนใจไปสำรวจสถานที่ได้ ณ วัดพระธาตุแสงเทียน บ้านปากปาน หมู่ที่ ๗ ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ. แพร่ การเดินทางไปมาง่ายและสะดวก คือ ไปถนนเส้นทางสายเอเชีย กรุงเทพฯ-เชียงใหม่ จนถึงสามแยกแพร่-ลำปาง แล้วเลี้ยวซ้ายไปเส้นทางลำปาง-เชียงใหม่ ประมาณสามกิโลเมตร ก็ถึงทางแยกเข้าบ้านปากปาน ซึ่งอยู่ตรงข้ามกับวัดพระธาตุสุโทนมงคลคีรี ซึ่งมีพระพุทธรูปปางสีหไสยาสน์(นอน)อยู่ทางด้านขวามือ ทางเข้าหมู่บ้านอยู่ทางซ้ายมือ เข้าไปประมาณสองกิโล วิ่งไปตามถนนลาดยางจนถึงป้ายทางเข้าวัดพระธาตุแสงทียน เป็นทางลูกรังขึ้นเขาชัน ประมาณแปดร้อยเมตรก็ถึงวัด หากไม่แน่ใจกรุณาแวะถามชาวบ้านแถวนั้น ก่อนจะเดินทางไปควรโทรแจ้งล่วงหน้า เพราะบางครั้งท่านอาจติดภาระกิจ หรือหลีกเร้นภายในวัด ณ มุมใดมุมหนึ่งของวัด เพราะเป็นวัดป่าที่มีเนื้อที่บริเวณกว้างขวางมาก

คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจ โครงการอาจาริยบูชา
๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

ชีวประวัติหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ



ผู้ใหญ่บ้าน..อุบาสกเชียงคาน
ผู้ไม่รู้หนังสือ..แต่รู้แจ้งสัจจธรรม

ภาพถ่ายหลวงพ่อเทียน: ทวีเกียรติ โตจำเริญ

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ หรือชื่อเดิม พันธุ์ อินทผิว เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุฮม ต.บุฮม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ครอบครัวมีอาชีพทำไร่ ทำนา เพราะต้องช่วยเหลือครอบครัวทำมาหาเลี้ยงชีพ ประกอบกับอยู่ห่างไกลความเจริญท่านจึงไม่ได้เล่าเรียนหนังสือ

เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ได้บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดในหมู่บ้าน ในช่วงนี้ท่านได้เรียนอักษรลาวหรือภาษาไทยน้อย พออ่านออกเขียนได้และได้เริ่มฝึกกรรมฐานกับหลวงน้าของท่าน และพระกรรมฐานอีกหลายรูปหลายวิธี เช่น พุทโธ พองยุบ สัมมาอรหัง นับหนึ่ง สอง สาม เจริญมรณสติกับลมหายใจ เป็นต้น ท่านได้ใช้ชีวิตเป็นสามเณรอยู่ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทออกมาช่วยครอบครัวทำมาหาเลี้ยงชีพ

อายุ ๒๐ ปี ได้อุปสมบทตามประเพณี ๖ เดือน แต่ท่านก็เน้นเรื่องทำกรรมฐานเช่นเดิม ฉันมื้อเดียว พยายามบำเพ็ญกรรมฐานผู้เดียว อยู่แต่ภายในพระอุโบสถ

อายุ ๒๒ ปี ได้แต่งงานและมีบุตรชาย ๓ คน ด้วยบุคลิกภาพความเป็นผู้นำ ท่านได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้ใหญ่ถึง ๓ สมัย อุปนิสัยส่วนตัวชอบทำสมาธิและรักษาอุโบสถศีล อีกทั้งยังเป็นผู้นำในการทำบุญประเพณีต่างๆ อยู่เสมอ บ่อยครั้งที่ท่านรับเป็นเจ้าภาพกฐินครั้งละ ๔-๕ กอง

ต่อมาได้ย้ายครอบครัวมาอยู่ในอำเภอเชียงคาน ด้วยเหตุผลเป็นการสร้างโอกาสทางการศึกษาให้แก่บุตร พร้อมทำธุรกิจพ่อค้าเดินเรือกลไฟ ทำมาค้าขายตามลำแม่น้ำโขง ระหว่างเชียงคาน-เวียงจันทร์-หลวงพระบาง ช่วงนี้เองที่ทำให้ท่านมีโอกาสพบปะพระกรรมฐานหลายรูป จึงได้รับการชี้แนะอุบายและวิธีการฝึกกรรมฐานเพิ่มเติมจากเดิมที่เคยสนใจอยู่แล้ว **และถึงแม้จะสนใจปฏิบัติกรรมฐาน การทำบุญให้ทานรักษาศีล แต่ไม่ได้ช่วยให้ท่านเอาชนะความโกรธได้เลย**

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ขณะนั้นท่านอายุได้ ๔๖ ปี ได้ตัดสินใจแสวงหาสัจจธรรม โดยมีปณิธานแน่วแน่ที่ต้องการเอาชนะโกรธ และทำความจริงในเรื่องดังกล่าวให้กระจ่างให้จงได้ หาไม่แล้วก็จะไม่กลับบ้าน

ท่านได้เดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) จ.หนองคาย โดยในเบื้องต้นท่านได้เริ่มต้นการทำกรรมฐานตามที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน เช่น การตามรู้ดูลมหายใจแบบอานาปานสติ แบบบริกรรม

พุทโธ แบบสัมมาอรหัง แบบพองยุบ แบบภาวนาว่า ตาย ตาย ..ทำอยู่หนึ่งวัน ก็ฉุกคิดขึ้นมาได้ว่า "ทั้งหมดนี้รวมแล้วก็คือ อานาปานสติที่ตนได้เคยทำมาหมดแล้วนั่นเอง ซึ่งก็ไม่เห็นว่ามันจะมีอะไร มันทำลายราคะ โทสะ โมหะ ไม่ได้" จึงเริ่มหันมาทำแบบติงนิ่ง (เคลื่อนไหว-หยุด) คือ ตามรู้อาการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อขยับก็ให้บริกรรมว่า ติง พอมันหยุดก็บริกรรมว่า นิ่ง

ในขณะที่เจริญกรรมฐานนั้น ท่านก็เกิดฉุกคิดขึ้นมาอีกว่า "ถ้ากำหนดรู้เคลื่อนไหว แต่หากยังมีการบริกรรมอยู่ มันก็คงไม่แตกต่างจากการทำกรรมฐานแบบอื่นๆ อยู่นั่นเอง" จึงงดการบริกรรม ใช้เพียงสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของอิริยบถ ด้วยการนั่งสร้างจังหวะสลับกับการเดินจงกรม พร้อมกับการเอาสติดูความคิด(ดูจิต) **และแล้วเพียงชั่วข้ามคืนของวันนั้นเองสัจจธรรมก็ได้ปรากฏขึ้นอย่างฉับพลันและอย่างน่าอัศจรรย์ โดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ ทั้งสิ้น** ซึ่งจุดนี้เอง ทำให้ท่านสิ้นสงสัยในเรื่องปฏิบัติธรรม ตลอดถึงเรื่องราวของชีวิต เมื่อเช้ามืดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ หลังจากนั้น ท่านได้ทำการเผยแพร่ธรรมในเพศของฆราวาสอยู่ ๒ ปี ๘ เดือน แก่บรรดาญาติพี่น้องและผู้ที่สนใจทั่วไป

ต่อมาได้อุปสมบทอีกครั้ง เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ หลังพบว่าการเป็นภิกษุจะเอื้อประโยชน์ในการเผยแพร่ธรรมได้ดีกว่าและได้จาริกสอนธรรมไปในที่ต่างๆทั้งในและต่าง

ประเทศ โดยท่านมักจะเน้นผู้ปฏิบัติอยู่เสมอว่า **“ให้เจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้มากเพื่อประคองตัวรู้ (สติ) ดูกายเคลื่อนไหว ดูจิตคิด ทำให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ แล้วสัจจธรรมก็จะเผยตัวมันออกมาเอง...”** ปัจจุบันการพัฒนาจิตด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในกลุ่มปัญญาชน ว่ากันว่าเป็นวิธีที่ลัดสั้นตรงสู่การรู้จิตโดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ อาจารย์เซนในญี่ปุ่นบางท่านรวมทั้งคนไทยผู้สนใจพุทธแบบเซนให้สมญานามท่านว่า **“เซนแห่งสยาม”**

ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ท่านเริ่มป่วยด้วยโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหารและได้เข้ารับการรักษาผ่าตัดหลายครั้ง แต่ก็มีอาการทรุดลงเรื่อยๆ จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๑

ท่านละสังขาร เมื่ออายุได้ ๗๗ ปี ก่อนที่พระสงฆ์ในวัดจะสวดมนต์ทำวัตรเย็น วันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ หลังจากได้อุทิศชีวิตให้กับการเผยแพร่ธรรมมานานถึง ๓๑ ปี ณ ศาลามุงแฝก วัดทับมิ่งขวัญ อ.เมือง จ.เลย

ที่มาข้อมูล : หนังสือการรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง
โดย ส.มหาปัญโญภิกขุ

วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

การสร้างจังหวะ

วิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่ไม่ต้องหลับตา นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ พลิกมือขวาตะแคงขึ้น... ทำช้าๆ...ให้รู้สึก ไม่ใช่พูดว่า“พลิกมือขวา” อันนั้นมากเกินไป เพียงแต่ว่าให้รู้สึกเท่านั้นเอง พลิกมือขึ้น...ให้รู้สึก หยุดไว้ ยกมือขึ้น...ให้รู้สึก ให้มันหยุดก่อน ให้มันหยุด มันไหวไป...ให้รู้

การเดินจงกรม

เดินจงกรม ก็หมายถึง เปลี่ยนอิริยาบถนั่นเอง ให้เข้าใจว่า เดินจงกรมเพื่ออะไร? เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถคือนั่งนานมันเจ็บแข้งเจ็บขา เปลี่ยนให้เท่าๆกัน นั่งบ้าง นอนบ้าง ยืนบ้าง เดินบ้าง เวลาเดินจงกรม ไม่ให้แกว่งแขน เอามือกอดหน้าอกไว้ หรือเอามือไขว้ไว้ข้างหลังก็ได้ เดินไปเดินมา ก้าวเท้าไปก้าวเท้ามา ทำความรู้สึก แต่ไม่ได้พูดว่า “ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ” ไม่ต้องพูด เพียงเอาความรู้สึกเท่านั้น เดินจงกรมก็อย่าไปเดินไวเกินไป อย่าไปเดินช้าเกินไป เดินให้พอดี เดินไปก็ให้รู้ นี่เรียกว่าเดินจงกรม

วิธีการสร้างจังหวะ


๑. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง... คว่ำไว้


๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น... ทำช้าๆ ให้รู้สึก


๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว... ให้รู้สึก... มันหยุดก็ให้รู้สึก


๔. เอามือขวามาที่สะดือ... ให้รู้สึก


๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น... ทำช้าๆ ให้รู้สึก


๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว... ให้มีความรู้สึก


๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ... ให้รู้สึก


๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก... ให้รู้สึก


๙. เอามือขวาออกตรงข้าง... ให้รู้สึก


๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้... ให้รู้สึก


๑๑. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา... ให้รู้สึก


๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก... ให้มีความรู้สึก


๑๓. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง... ให้มีความรู้สึก


๑๔. ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงไว้... ให้มีความรู้สึก


๑๕. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย... ให้รู้สึก ทำต่อไปเรื่อยๆ... ให้รู้สึก

กาลามสูตร

๑. อย่าด่วนเชื่อถือโดยการฟังตามกันมา

๒. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นทำตามกันมา

๓. อย่าด่วนเชื่อถือโดยมีการเล่าลือกันมา

๔. อย่าด่วนเชื่อถือโดยการอ้างตำรา

๕. อย่าด่วนเชื่อถือโดยนัยหรือความคาดหมาย

๖. อย่าด่วนเชื่อถือโดยตรรกคือตรึกคิดเอาเอง

๗. อย่าด่วนเชื่อถือโดยคิดตามอาการเป็นไป

๘. อย่าด่วนเชื่อถือโดยชอบใจว่าตรงตามหลักของตน

๙. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ

๑๐. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นครูบาอาจารย์ของเรา



“เอ.. เราจะเลิกเรื่องหลับตาภาวนาได้อย่างไร
คอยคิดหาเหตุหาผล หาวิธีการมาเรื่อยๆ
เพราะเราเคยนั่งหลับตาภาวนาด้วยวิธีการต่าง ๆ มาหลายแบบ
เมื่อมานึกถึงเหตุผลท่าน หลวงพ่อเทียนมักพูดเตือนเราบ่อยๆ
ว่าเวลาไปทำงาน เราหลับตาทำหรือลืมตาทำ
ก็มีคนหลาย ๆ คน ที่เขาคิดค้านหลวงพ่อเทียนอยู่ในใจ
เพราะกรรมฐานแทบทุกตระกูล ทุกวิธีการต้องนั่งหลับตานะ
แต่ตระกูลหลวงพ่อเทียนนี้ ทำไมต้องลืมตา?”

พุทธยานันทภิกขุ





โครงการสื่อเฉพาะกิจ อาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล
หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
www.luangporteean.net